# Mis Recetas Favoritas

125 recetas de la cocina regional ■ Karlos Arguiñano

BOQUERONES MALAGUEÑOS

estofado de toro

flamenquines

patatas a la riojana

ensalada aragonesa

cocido montañés

sopa zamorana

arroz al forn

potaje canario

pollo en pepitoria

gazpacho

"pescaito" frito

yemas de ávila

*sopa de almendras de toledo*

cardo a la navarra

manos de cerdo guisadas

marmitako

sopa mallorquina

judías verdes a la andaluza

Primera edición: Noviembre 2004

Edición: Bainet media S.A.
Texto: Karlos Arguiñano
Fotografías: Mikel Alonso
Cubierta y diseño interior: Suministros de Imagen
Fotocomposición: Suministros de Imagen
Fotomecánica: Grafo S.A.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo.

© Karlos Arguiñano
© De esta edición, Bainet media S.A.
Uribitarte, 18 – 48001 Bilbao

I.S.B.N.: 84-96177-12-2
Depósito legal: Bl- 2149-04
Impreso y encuadernado en Grafo S.A.
Impreso en España (*Printed in Spain*)

# Mis Recetas Favoritas

Karlos Arguiñano

# ÍNDICE

## ENSALADAS, VERDURAS Y HORTALIZAS


Cardo a la navarra ..... 12
Espárragos a la tudelana ..... 14
Alcachofas con almejas y calamares ..... 16
Menestra de verduras ..... 18
Patatas a la riojana ..... 20
Escalivada ..... 22
Habas a la catalana ..... 24
Ensaladilla menorquina ..... 26
Pisto manchego ..... 28
Migas manchegas ..... 30
Ensalada aragonesa ..... 32
Ensalada de Valencia ..... 34
Ajo de harina ..... 36
Judías verdes a la andaluza ..... 38
Marmitako ..... 40


## SOPAS Y CREMAS


Caldo gallego ..... 44
Zurrukutuna ..... 46
Porrusalda ..... 48
Gazpacho ..... 50
Salmorejo ..... 52
Porra antequerana ..... 54
Sopa de ajo ..... 56
Sopa de pescado ..... 58
Sopa zamorana ..... 60
Sopa mallorquina ..... 62


## ARROCES


Arroz a la marinera ..... 66
Paella de conejo ..... 68
Arroz a la zamorana ..... 70
Arroz al cava ..... 72
Empedrat ..... 74
Arroz con codornices y caracoles ..... 76

Arroz al forn ..... 78
Arroz negro con calamares ..... 80

## PASTAS

Empanada de atún ..... 84
Fideua ..... 86
Cazuela de fideos a la andaluza ..... 88
Canelones a la barcelonesa ..... 90
Fideos a la marinera ..... 92
Fideos con cigalas ..... 94
Empanadillas de cerdo ..... 96

## LEGUMBRES

Alubias con botillo ..... 100
Callos con garbanzos ..... 102
Fabes con almejas ..... 104
Cocido montañés ..... 106
Alubias de Tolosa ..... 108
Pochas de Sangüesa ..... 110
Alboronía ..... 112
Potaje canario ..... 114
Potaje de garbanzos con espinacas ..... 116
Guiso de lentejas ..... 118

## HUEVOS

Tortilla Sacromonte ..... 122
Tortilla de patatas ..... 124
Tortilla al estilo de Burgos ..... 126
Tortilla rellena de bacalao ..... 128
Revuelto a la manchega ..... 130
Revuelto de pisto ..... 132
Ajos tiernos con mollejas y huevos escalfados ..... 134
Huevos a la cazuela ..... 136
Huevos a la reina ..... 138

## PESCADOS


Vieiras a la gallega ..... 142
Merluza en ajada a la gallega ..... 144
Pulpo a la gallega ..... 146
Congrio a la sidra ..... 148
Kokotxas con refrito picante ..... 150
Bacalao al pil-pil ..... 152
Anchoas picantes con cebolla ..... 154
Merluza con marisco en salsa verde ..... 156
Bonito en salsa de tomate ..... 158
Txipirones en su tinta ..... 160
Txangurro a la donostiarra ..... 162
Bacalao ajoarriero ..... 164
Truchas con jamón ..... 166
Bacalao con cangrejos de río a la riojana ..... 168
Faneca con salsa romesco ..... 170
Dorada a la sal ..... 172
"Pescaíto" frito ..... 174
Boquerones malagueños ..... 176
Cazón con tocineta ..... 178
Caballa en adobo ..... 180
Mero al estilo canario ..... 182
Besugo a la madrileña ..... 184


## CARNES Y AVES


"Pa amb tomaquet" y alioli con embutidos ..... 188
Caracoles en salsa ..... 190
Flamenquines ..... 192
Pimientos del piquillo rellenos de rabo ..... 194
Asadurilla de cordero al vino blanco ..... 196
Magras de jamón con tomate ..... 198
Estofado de toro con verduras ..... 200
Manos de cerdo guisadas ..... 202
Cordero al chilindrón ..... 204
Pato canario ..... 206

Fricandó de ternera en salsa ..... 208
Riñones al jerez ..... 210
Rabo guisado con habas ..... 212
Pinchos morunos ..... 214
Carajaca ..... 216
Cochifrito de cordero ..... 218
Pavo en escabeche ..... 220
Cordero asado con patatas panadera ..... 222
Calderillo bejarano ..... 224
Callos melosos ..... 226
Pollo en pepitoria ..... 228
Paloma en vinagre ..... 230

## POSTRES

Tarta de Santiago ..... 234
Filloas ..... 236
Cuajada ..... 238
Intxaursaltsa ..... 240
Canutillos ..... 242
Uvas, higos y melocotones al vino tinto ..... 244
Mazapán casero ..... 246
Crema catalana ..... 248
Polvorones ..... 250
Rosquillas fritas ..... 252
Tocinillo de naranja ..... 254
Leche asada canaria ..... 256
Plátanos rebozados ..... 258
Sopa de almendras de Toledo ..... 260
Yemas de Ávila ..... 262
Arroz con leche gratinado ..... 264
Torrijas al vino tinto ..... 266
Leche frita con natillas ..... 268
Paparajotes ..... 270
Suspiros de Bilbao ..... 272
Panecillos de Ávila ..... 274
Horchata de chufas ..... 276

# PRÓLOGO

Siempre que viajo aprovecho para probar nuevos platos. Descubrir nuevas recetas.

Siempre busco casas de comidas donde preparen platos de la tierra.

Me gusta comer y beber productos típicos de la zona donde me encuentro. Es una forma de aprender y también de disfrutar. En esos viajes he descubierto que la gran riqueza de la gastronomía española es su amplia variedad: en cada pueblo, casi en cada casa, hay una manera diferente de preparar un plato con los mismos ingredientes.

Ese es nuestro tesoro cultural y la obligación de los cocineros es cuidarlo y transmitirlo para que no se pierda.

En esta obra he recopilado 125 platos de la cocina tradicional, mis preferidos, aunque todavía son muchos más los que tengo en mi recetario particular. Pero me decidí por estos porque todos ellos me gustan a rabiar y son una buena muestra de nuestra cocina.

Es un recetario muy completo, hay de todo: verduras, legumbres, carnes, pescados y un capítulo muy interesante de postres. Aquí encontrarás recetas de todas las zonas, cocinadas con mi toque personal.

Karlos Arguiñano

# ENSALADAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

# ENSALADAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

# CARDO a la NAVARRA

Si hay una verdura invernal por excelencia ésta es el cardo. En general muy asociado a las comidas navideñas del norte hispano y en particular de Navarra. Es una verdura de lujo, no tanto por su precio sino por su escaso aprovechamiento, así como por lo engorroso de su limpieza. Su textura es carnosa y recuerda algo a su pariente la alcachofa por su delicado sabor y la versatilidad que da lugar a combinaciones singulares.

En Navarra se prepara sobre todo, aunque no exclusivamente, con almendras y jamón. Pero también se come incluso crudo, rizado gracias a una técnica muy concreta. En Aragón se asocia mucho al bacalao, sobre todo en Navidades. En las menestras riojanas no falta nunca, generalmente albardado. Y en muchos lugares después de cocido se gratina con bechamel, y con más sibaritismo se empareja con almejas o tuétano e incluso, como colmo del lujo culinario, con foie gras.

## ingredientes

4 personas:

1,500 kg de cardo
200 g de panceta curada
1 vaso de caldo de ave
1 cucharada de harina
agua
1 limón
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## elaboración

Limpia el cardo, retirando los hilos con un cuchillo. Córtalo en trozos de 5 centímetros.

Pon a cocer abundante agua en una cazuela, agrega el zumo del limón y una pizca de sal. Agrega el cardo y deja cocer durante unos 15-20 minutos aproximadamente. Escúrrelo y reserva.

Corta la panceta en taquitos y ponla a dorar en una sartén con un poco de aceite. Añade la harina, rehógala, vierte el caldo y mezcla bien.

Incorpora el cardo, cocina todo junto durante unos 10 minutos, espolvorea el perejil y sirve.

**Vino para acompañar**

**Brut natural**

# ESPÁRRAGOS a la TUDELANA

"Los de abril para mí, los de mayo para el amo, los de junio para ninguno", aunque en algunas partes se suele decir también que los de junio para mi burro.

Libros enteros se podrían escribir relatando las virtudes de los espárragos y de sus formulas culinarias.

Nada menos que en la antigua Roma ya se preocupaban de su cocción, que queda plasmada en una metáfora que al parecer empleaba el emperador Octavio Augusto cuando ordenaba que se hicieran rápidamente las tareas, y que decía: "Debe hacerse en menos tiempo en que cuecen los espárragos".

Mucho más tarde, en el siglo XVIII, el cocinero y fraile aragonés Juan de Altimiras en su *Nuevo Arte de Cocina* nos ofrece una receta que muy bien podría figurar en los recetarios actuales, y que se asemeja mucho a la que se cocina hoy en Tudela y en toda la Ribera de Navarra. Se trata, como él mismo dice, de los espárragos con "huevos abiertos que cocidos con los espárragos son muy buenos."

## Ingredientes

4 personas:

16–20 espárragos en conserva
1 cebolleta
1/2 pimiento verde
1 diente de ajo
1 huevo
agua
aceite de oliva virgen
vinagre
sal

## Elaboración

Pica fino la cebolleta, el pimiento verde y el diente de ajo. Coloca todo en un bol, añade aceite, vinagre y sal a tu gusto y deja macerar durante 15 minutos.

Pon el huevo a cocer en una cazuela con agua hasta que se endurezca (aproximadamente 10 minutos). Enfríalo y pélalo. Separa la clara de la yema, pícalas por separado y resérvalas.

Sirve los espárragos en una fuente amplia, alíñalos con la vinagreta y espolvorea una mitad con la clara picada y la otra con la yema picada.

**Vino para acompañar**

**Manzanilla**

# ALCACHOFAS con ALMEJAS y CALAMARES

La receta que aquí se ofrece está inspirada en una creación de la cocinera navarra Manuela Aparicio, madre de otro importante *chef:* Moisés Leranoz. A comienzos de los años sesenta, en su restaurante Sarasate, entonces situado en el centro de Pamplona, le ofreció este plato a un cliente por primera vez casi de casualidad, y además por cuestiones de conciencia.
Era un viernes de Cuaresma. Un comensal solicitó uno de los platos más reconocidos del establecimiento, alcachofas con jamón. La buena de Manuela le hizo saber que no estaba dispuesta a servir en un día de abstinencia nada cárnico. Sustituyéndole el jamón, eso sí, por unas almejas cocinadas en salsa verde, en la que se encontraban pletóricas las alcachofas. Esa misma noche dicen que el comensal volvió a cenar con unos amigos y solicitaron ese mismo plato. Desde ese momento esta receta forma parte de la historia de la cocina popular, y no sólo de Navarra.

## ingredientes

4 personas:

12 alcachofas
400 g de almejas
400 g de calamares pequeños
1/4 de l de caldo de verduras
1 cebolla o 2 cebolletas
1 diente de ajo
2 cucharadas de harina
1/2 limón
agua
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## elaboración

Limpia bien las alcachofas quitándoles las hojas exteriores y úntalas con limón para que no ennegrezcan.
Ponlas a cocer en una cazuela con agua, una cucharada de harina y una pizca de sal durante 15-20 minutos. Escúrrelas, córtalas por la mitad y resérvalas.
Pica la cebolla finamente y ponla a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega una cucharada de harina, rehógala un poco para quitarle el sabor crudo y vierte el caldo poco a poco sin dejar de remover.
Incorpora las almejas y las alcachofas y espolvoréalas con perejil picado.
Limpia los calamares, trocéalos y sazónalos. Saltéalos en una sartén con aceite y un diente de ajo entero. Añádelos a la cazuela de las alcachofas con almejas.

**Vino para acompañar**

**Blanco fino**

# MENESTRA de VERDURAS

Aunque los diccionarios se limiten a definir a la menestra como un "guiso preparado con verduras variadas y trozos de carne y de jamón" hay que convenir que es mucho más que ese enunciado ya que hay pocos platos que representen tanto a la estación primaveral como éste, si bien en todas las épocas del año podemos elaborarlas con las hortalizas y productos que dicta el mercado.

Ante todo hay que señalar que la menestra se debiera nombrar en plural, porque hay tanta variedad de preparaciones y combinaciones como zonas poseedoras de feraces huertas. Sobresalen las abigarradas menestras de la huerta murciana; las de las tierras regadas por el Ebro, como las navarras, y en particular la de Tudela; las riojanas, en las que predomina la verdura rebozada, o las aragonesas, en las que sobresale por su sabor la longaniza y por su color el tomate. Con menos fama, pero magníficas, las castellanas, y en particular la elaborada con productos de la desconocida –tanto como su bella catedral– huerta palentina regada por el Carrión.

## ingredientes

4 personas:

2 pencas de cardo
1/2 borraja
4 acelgas
300 g de coliflor
300 g de judías verdes
300 g de espinacas
8 alcachofas
8 espárragos trigueros
8 patatas torneadas
6 puerros
4 zanahorias
200 g de panceta
$1^{1/2}$ cucharadas de harina
harina y huevo para rebozar
agua
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Limpia y cuece por separado todas las hortalizas en agua con sal. Reserva el caldo de cocción de las judías.

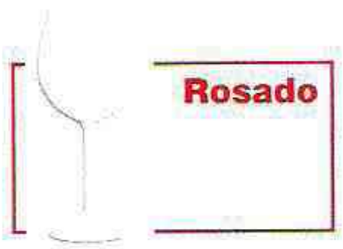
En una cazuela amplia pon a dorar la panceta. Añade la harina y rehógala brevemente. Vierte el caldo (1/4 de l) de las judías poco a poco sin dejar de remover y deja cocer durante unos minutos.

Incorpora las hortalizas (reserva las pencas de acelga, las espinacas y los espárragos), mézclalas y pon a punto de sal.

Haz unas bolitas con las espinacas y rebózalas con harina y huevo. Reboza también las pencas de acelga y fríelas en una sartén con aceite.

Añade estas verduras rebozadas a la menestra y decora con los espárragos troceados.

**Vino para acompañar**



**Rosado**

# PATATAS a la RIOJANA

La cocina española, como la culinaria de la mayor parte del mundo, sería imposible de realizar hoy sin los productos que llegaron de América, y que con más o menos fortuna y celeridad echaron raíces en el viejo continente. Entre ellos estaba la patata.

No es ningún secreto que la patata fue inicialmente rechazada al llegar del Nuevo Mundo. Los primeros catadores la probaron sin pelar y ratificaron su intenso sabor a tierra. Primero aborrecida, después aceptada para "matar el hambre" y hoy día reina de la cocina. Y es que la patata no sólo es la más versátil de las hortalizas sino que es imprescindible. Por citar ejemplos: la hispana tortilla de patatas, las canarias papas arrugadas, las patatas con alioli, las ajadas gallegas, marmitakos, porrusaldas, ajoarrieros –en su versión más tradicional–, y sobre todo las patatas con chorizo y costilla, las "patatas a la riojana". Estas últimas, por cierto, al ser probadas por Paul Bocuse, dieron pie para que pronunciara (aunque hay serias dudas acerca de su verosimilitud) su famosa *boutade:* "Para qué quieren ustedes hacer Nueva Cocina si tienen este plato".

## ingredientes

4 personas:

2 cebollas
5 patatas
1,5 l de caldo o agua
8 trozos de chorizo
aceite de oliva virgen
sal
2 hojas de laurel

## elaboración

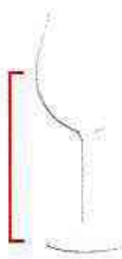
Pica fino las cebollas y ponlas a rehogar en una cazuela con un poco de aceite.

Cuando esté dorada, añade los trozos de chorizo y fríelos durante unos minutos.

Pela las patatas, trocéalas y añádelas. Rehógalas brevemente con cuidado de que no se agarren a la cazuela.

Vierte el caldo, incorpora las hojas de laurel, sazona y cocina a fuego lento hasta que las patatas estén hechas y el caldo haya espesado, sin que las patatas se deshagan.

**Vino para acompañar**



**Tinto de reserva**

# ESCALIVADA

En catalán, el verbo *escalivar* tiene un significado inequívoco que define precisamente a este plato: asar en la ceniza con los restos de la brasa. O sea, al *caliu*. Si bien la forma de elaborarlo define al plato, los ingredientes suelen ser, por lo general, un amplio surtido de hortalizas. Las más habituales y muy propias de la cocina mediterránea son la berenjena y el pimiento. Pero también la cebolleta, ajos frescos, tomates e incluso las patatas. Puede ser un plato principal o bien compañía de algún tipo de ensalada como la *exquisada*, o una fantástica guarnición, sobre todo de carnes a la parrilla o pollo asado. Y también armonizan de maravilla con anchoas y sardinas.

Por supuesto que la mejor escalivada es la preparada sobre las cenizas y el rescoldo del fuego, o incluso en una doméstica barbacoa resulta mucho mejor que cualquier otra versión, que también existe, hecha al horno o a la plancha. Y es que el toque y sabor a humo es característica fundamental de esta naturalista receta.

## ingredientes

4 personas:

1 kg de berenjenas
1 kg de tomates
1 kg de pimientos rojos
1 kg de cebollas
aceite de oliva virgen
vinagre
sal gruesa

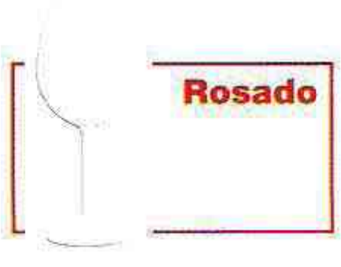
## elaboración

Pon las hortalizas (cebollas, tomates, pimientos rojos, berenjenas) de una en una sobre un trozo de papel de aluminio, riégalas con un chorrito de aceite y sazónalas. Cierra el papel de aluminio, formando un paquetito.

Colócalos sobre una placa de horno y ásalos en el horno a 180 grados durante 60 minutos.

Transcurrido este tiempo, deja templar y retírales la piel. Corta todo en tiras y distribúyelas sobre una fuente amplia, sin mezclarlas entre sí. Aliña con un buen chorro de aceite, vinagre y sazona con sal gruesa o sal de Maldón.

**Vino para acompañar**



**Rosado**

# HABAS a la CATALANA

En el siglo XIX, en los restaurantes de Cataluña, a las habas se las denominaba con irónicos nombres: bailarinas, lágrimas de zapatero y perlas del payés. Y en combinación con patatas y berza se las conocía como "la sagrada familia".

En cuanto a platos en concreto, las fabes a la catalana que, como señalaba el gran escritor y gastrónomo, Manuel Vázquez Montalbán: "Es uno de los pilares gastronómicos de la Nación, junto a la *Escudella i carn d´Olla* y la *butifarra amb mongetes*", no es más que un estofado de habas frescas. Un plato que en su origen era económico, donde los elementos del cerdo: la butifarra negra y el tocino, le dan todo su sabor.

Pero también las habas sirven de base a ensaladas, quizás la más interesante de todas, un clásico ya de la cocina catalana, es la receta de un gran cocinero, el inolvidable Josep Mercader. Una combinación delicada de habas pequeñas, cocidas previamente y luego acompañadas de unas tiras de jamón y hierbabuena picada que se aliñan con aceite de oliva virgen, vinagre de calidad y un toque de mostaza.

## ingredientes

4 personas:

800 g de habas frescas y desgranadas
100 g de panceta curada
1 cebolla
1 puerro
4 dientes de ajo
3/4 de l de caldo de verduras o agua
aceite de oliva virgen
sal
2 hojas de laurel
una pizca de tomillo
una pizca de orégano
3 hojas de menta

## elaboración

Pica fino la cebolla, el puerro y 2 dientes de ajo. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite.

Cuando esté bien pochado, añade la panceta troceada y rehoga. Incorpora las habas y sofríe brevemente.

Seguidamente moja con el caldo caliente o agua, incorpora las finas hierbas, pon a punto de sal y deja cocer durante 20-25 minutos.

Pasado este tiempo, si el caldo queda ligero, lígalo con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua.

Corta los otros 2 dientes de ajo en láminas, fríelos brevemente en una sartén con aceite y vierte todo sobre el guiso de habas.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# ENSALADILLA MENORQUINA

Existe de inmediato una asociación de ideas cuando se nos propone una receta de una ensaladilla casera y con apellido de menorquina: la ensaladilla rusa y la salsa mahonesa. Es cierto que la única relación de la ensalada rusa con aquel inmenso país fue a través de los cocineros franceses en la Corte de los zares. Cuando vuelven, tras la Revolución, traen entre sus recetas este plato, pero es que antes lo habían llevado a Rusia en un curioso viaje de ida y vuelta. En cuanto a la salsa mayonesa o mahonesa que baña estas ensaladillas, su origen ha sido muy controvertido, pero la gran mayoría de los tratadistas la han reivindicado para la ciudad de Mahón. Según indica una de las teorías al respecto, en 1756 el mariscal duque Richelieu estuvo en Menorca y conquistó la plaza de Mahón. Él, personalmente, oficiales de su séquito y de su Estado Mayor, o mejor dicho, más probablemente, los cocineros que les servían, conocieron esta emulsión y, modificándola poco o nada, se arrogaron su invención y la llevaron a Francia, bautizándola con el nombre de *magnonnaise* por la victoria obtenida en la capital menorquina.

## ingredientes

4 personas:

3 patatas
150 g de atún en aceite
8 colas de gambas cocidas o langostinos
1 pimiento morrón en conserva
100 g de guisantes cocidos
4 pepinillos
2 huevos cocidos
24 aceitunas verdes y negras
8 aceitunas rellenas de anchoa
1 cebolleta
8 cucharadas de mahonesa
agua
sal
perejil picado

## elaboración

Pon las patatas a cocer con piel en una cazuela con agua y sal. Una vez cocidas, pélalas, córtalas en cuadraditos y colócalas en un bol.

Añade el atún desmigado y los guisantes.

Pica fino el pimiento rojo (reserva un poco para decorar), los pepinillos, los huevos y la cebolleta e incorpóralos.

Pica las aceitunas verdes y negras, retirándoles el hueso y agrégalas. Sazona e incorpora la mahonesa, mezclando todo bien.

Sirve la ensaladilla en una fuente y decórala con pimiento rojo picado, las aceitunas rellenas de anchoa y las colas de langostinos o gambas. Espolvorea con perejil picado y sirve

**Vino para acompañar** Blanco

# PISTO MANCHEGO

En las puntuales menciones que hace Cervantes del austero yantar de Don Quijote no habla en ningún momento del pisto manchego. Tampoco lo hace Aldonza, la Lozana, cuando nos narra una larga letanía de guisos de su abuela. La razón es evidente, pues aún en España no habían tomado carta de naturaleza los productos venidos de América, en este caso concreto el tomate y el pimiento. El pisto, hoy día emblemático de la cocina manchega, es fundamentalmente una sencilla fritada de pimientos, tomate, calabacín y cebolla, todo cortado de forma muy menuda. Y que como en las comidas más simples, el punto y la gracia son muy importantes.

Este pisto manchego es similar al que se hace por tierras vascas, y que en concreto se denomina a la bilbaína. Sin embargo, hay otros muchos tipos de pisto en la zona mediterránea, que con el concurso de una hortaliza como la berenjena transforma el plato y su denominación.

## ingredientes

4 personas:

4 tomates
2 cebolletas
2 calabacines
2 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## elaboración

Pica la cebolleta y los ajos y pon a pochar en una cazuela con aceite hasta que cojan un poco de color.

Pica los calabacines en cuadrados e incorpóralos. Pela los tomates, pícalos y añádelos. Sazona y cocina durante 10 minutos.

Vierte un cacillo de agua y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Espolvorea con perejil picado y sirve. Si quieres, puedes regarlo con un chorrito de aceite.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# MIGAS MANCHEGAS

La receta con base en el pan más generalizada de la culinaria popular hispana es, sin duda, la de las migas. Condumio originariamente pastoril, suculento y humilde donde los haya. Destacan las extremeñas, con productos del cerdo ibérico, las de Huelva con torreznos, las de matanza, las "ruleras", que suelen llevar ajo, tomate, jamón y chorizo, las "migas canas" (remojadas con leche), las golosas "migas negras" (con chocolate rallado y azúcar), entre otras.

El secreto de unas buenas migas no es tan sencillo. Hay diversos factores que deben coincidir para el éxito: ajustado remojo, idóneo punto de cocción –tal como dice el refrán: "La mujer hermosa y las migas jugosas"–, el utensilio donde se elabora. El mejor, tal vez, la sartén, así como la calidad del pan y la armonía de aditamentos. Y algo muy importante: calor suficiente al ser consumidas. Para ello, deben servirse en el mismo recipiente donde se han elaborado y mantener su calor con un braserito y, por supuesto, nada de platos individuales. Una cuchara para cada comensal compartiendo democráticamente las migas de la comunitaria sartén.

## Ingredientes

4 personas:

2 barras medianas de pan del día anterior
3 chorizos
5 lonchas de panceta
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen
sal

## Elaboración

Desmenuza el pan hasta hacerlo migas.

Pela y filetea los dientes de ajo y fríelos en una sartén grande con aceite. Cuando estén dorados, retíralos y resérvalos.

Corta la panceta y los chorizos en taquitos y fríelos en la misma sartén.

Añade las migas de pan y rehógalas hasta que se doren.

Por último, añade las láminas de ajo, sazona y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto de reserva**

# ENSALADA ARAGONESA

Como acertadamente señala en su libro *Sabores de España* Ismael Díaz Yubero, al hablar de las ensaladas en Aragón, y tras afirmar que no han sido muy habituales en la alimentación aragonesa: "Antes sólo constituían el postre de los pobres, sustituyendo a la fruta en los períodos en los que ésta no estaba al alcance del pueblo". Y es una pena que no tuviera mucho arraigo la ensalada en esa zona porque productos no les faltan. Y entre ellos, los maravillosos aceites de aceituna empeltre del Bajo Aragón. Es preciso señalar las ensaladas más significativas aragonesas: la ensalada de Benasque, con patatas, sardinas enlatadas, cebollas, setas, y la de escarola con manzana, muy típica del Pirineo; así como la de Segador, que además de las hortalizas añade huevos duros y bacalao desalado. Y por fin, la ensalada aragonesa, que puede enriquecerse con múltiples lechugas y otras hortalizas, siendo su elemento distintivo el jamón serrano, por supuesto, de Teruel.

## ingredientes

4 personas:

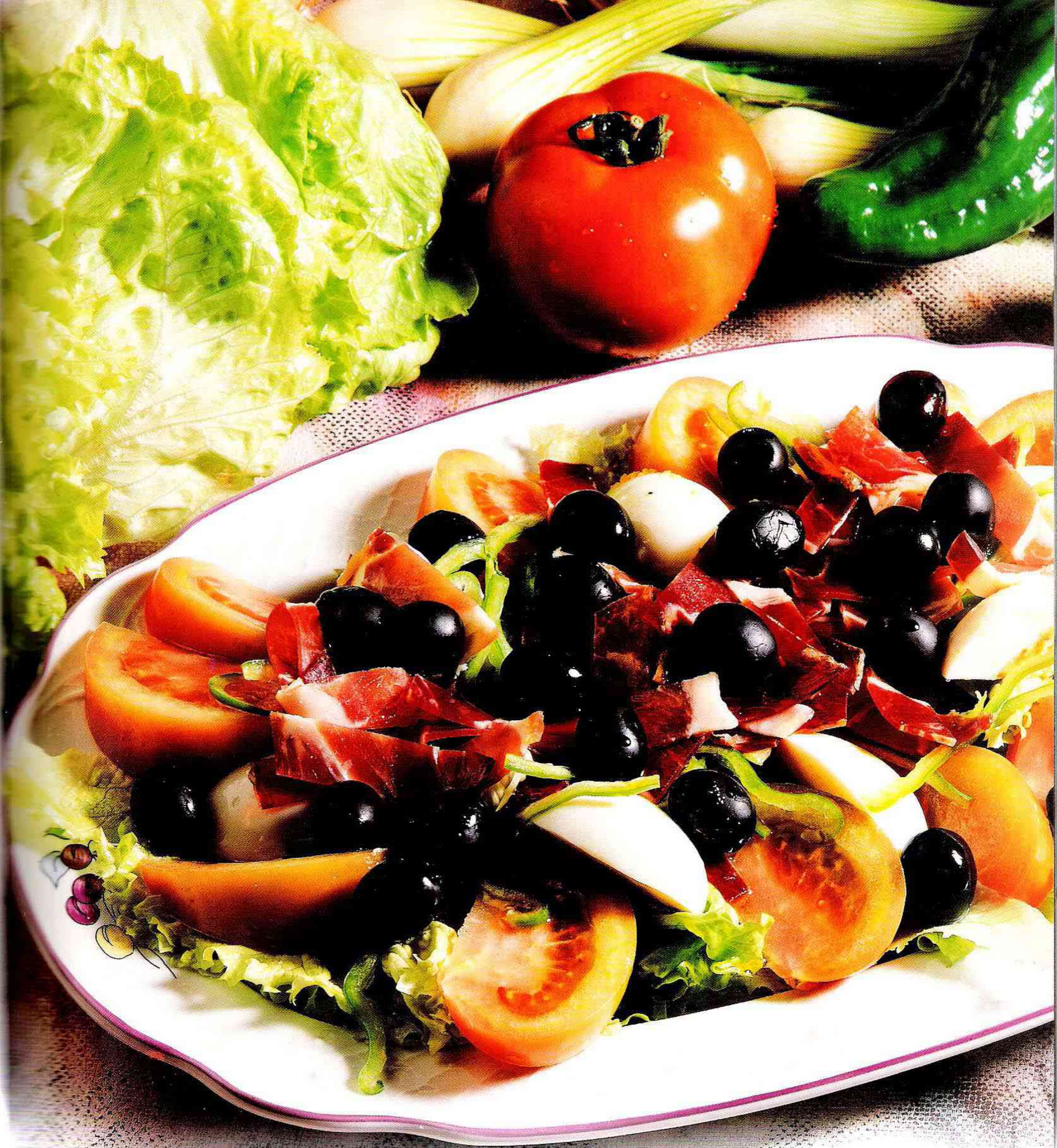
1 lechuga
1 pimiento verde en juliana
12 aceitunas negras
1 tomate
2 huevos duros
4 lonchas de jamón serrano
aceite de oliva virgen
vinagre
sal

## elaboración

Limpia la verdura. Escurre la lechuga, pícala y distribúyela en el fondo de una fuente.
Corta el tomate en gajos y colócalos sobre la lechuga. Pela los huevos, córtalos en cuartos y distribuye encima. Pica el pimiento en juliana fina y espolvorea la superficie.
Añade las lonchas de jamón troceadas y las aceitunas. Aliña con sal, aceite y vinagre al gusto.

**Vino para acompañar**

**Blanco**



# ENSALADA de VALENCIA

Aunque las ensaladas sean de hecho la "parienta pobre" de la culinaria de Valencia, conocida más por sus maravillosos arroces, y sobre todo por la omnipresente paella, no es menos cierto que poseen grandes materias primas para elaborarlas. Principalmente sus magníficas huertas, con delicados primores, enriquecen algo tan fresco como la ensalada. Además, por si no fuera poco, pueden emplear para platos fríos los mismos arroces que tanta fama le dan.

No es de extrañar que aquel gran viajero inglés, Richard Ford, uno de los hombres más cultos de su tiempo, y que recorrió de punta a punta la Península entre 1833 y 1836 a lomos de corcel (las vías férreas eran de reciente invención), apreció extraordinariamente la ensalada mediterránea: "Una cosa es verdaderamente deliciosa en España: la ensalada, y para hacerla según el proverbio se necesitan cuatro personas: un derrochador para el aceite, un tacaño para el vinagre, un consejero para la sal y un loco para revolver todo ello".

## ingredientes

4 personas:

200 g de arroz
1 pechuga de pollo
4 pepinillos
1 tomate
100 g de guisantes
1 cebolleta
1 diente de ajo
agua
aceite de oliva virgen
vinagre
sal fina y gruesa

## elaboración

Cuece la pechuga en una cazuela con agua y una pizca de sal. Si quieres darle más sabor puedes añadirle unas verduritas.

En otra cazuela con agua y una pizca de sal cuece el arroz durante 20 minutos. Escúrrelo, pásalo por agua fría y reserva.

En una fuente, haz una cama con el arroz cocido. Corta el tomate en rodajas y colócalas alrededor.

Corta la pechuga en tiras, pica los pepinillos y el ajo finamente, la cebolleta en juliana y distribúyelos sobre el arroz. Añade tambien los guisantes.

Aliña la ensalada con aceite, vinagre y sal gruesa.

**Vino para acompañar**

**Blanco joven**

# AJO de HARINA

Con mucho tino se ha dicho que la cocina jienense es la cocina del aceite de oliva que admite distintos aromas, gustos y tonalidades –del dorado al verde oscuro– según la zona de que proceda. La grasa más noble que existe. Con dos denominaciones, además, que dignifican a la zona olivarera más grande de España, y que corresponden a Sierra Mágina y Sierra de Segura, ambas con aceites de ensueño. Por eso sus platos tienen siempre ese denominador común. Desde las espinacas al estilo de Jaén, con un majado de ajos y pan, hasta la pipirrana o el *ajilimoje* para untar en el pan, así como los reconocidos andrajos de bacalao. Una de esas recetas rústicas, sencillas y más enraizadas es sin duda la del *ajoharina.* Un populista guiso de la serranía de Jaén que puede ser realizado tanto con carnes de cerdo ibérico como con bacalao, y en la que no faltan nunca las patatas, el ajo, el azafrán y los pimientos, así como la punzante guindilla. Y, por supuesto, todo preparado con un increíble aceite de oliva virgen, la joya de la corona de esta bendita tierra.

## ingredientes

4 personas:

350 g de setas
200 g de chorizo fresco
200 g de tocino ibérico
3 patatas
2 tomates
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
caldo o agua
aceite de oliva virgen
sal
2 guindillas de cayena
unas hebras de azafrán
unos clavos

## elaboración

Pela los ajos y ponlos a freír en una cazuela con aceite. Cuando estén dorados, retíralos, colócalos en el mortero y machácalos junto con los clavos, las guindillas y el azafrán. Reserva.

Pica el tocino y el chorizo y rehógalos en la misma cazuela. Agrega las setas bien limpias y troceadas y rehoga un poco más.

Añade las patatas peladas y troceadas, el tomate y el pimiento picados. Rehoga, sazona y moja con caldo o agua hasta cubrir. Agrega el majado anterior y deja cocer 25 minutos. Desgrasa, deja reposar 8-10 minutos y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# JUDÍAS VERDES a la ANDALUZA

Gracias en gran parte a la larga dominación árabe de Andalucía esta zona cuida y emplea como pocas los productos hortícolas. Y además ha sabido conservar un recetario sencillo y suculento con numerosos platos exclusivamente de verduras, bien crudas en ensalada o en sopas frías, estofadas, cocidas o asadas, adaptadas además a su cálido clima. Hortalizas y verduras que se han tomado casi siempre como entrantes o plato principal mientras que en el resto de Europa lo más habitual es que los productos de la huerta sean meras guarniciones.

De todas formas, probablemente sean las judías verdes, entre las verduras, las que menos protagonismo tengan, en sí mismas, en la cocina andaluza, las que los vascos llaman vainas y los andaluces habichuelas. Eso sí, son un formidable comodín de menestras y múltiples guisos, y admiten preparaciones en las que intervienen –tras una breve cocción de las vainas– elementos cárnicos, como el jamón o salsa de tomate, vinagretas o mahonesa. Pero sin duda este majado andaluz de pimientos (frescos o secos) con pan frito y ajo es, en su simpleza, el más gustoso de todos.

## ingredientes

4 personas:

700 g de judías verdes
1 pimiento rojo
1 rebanada de pan del día anterior
2 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal
pimienta

## elaboración

Cuece las judías en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelas y resérvalas.

Pela los dientes de ajo, filetéalos, fríelos y resérvalos en un plato. Fríe la rebanada de pan y retírala.

Coloca los ajos, el pan y el pimiento rojo, un poco de agua y una pizca de pimienta. Maja todo bien, hasta que quede una salsa ligada.

Utiliza la misma sartén en la que has frito los ajos y el pan para saltear las judías (previamente cocidas). Extiende las judías en una fuente y rocíalas con la salsa ligada en el mortero.

**Vino para acompañar**

**Blanco de crianza**

# MARMITAKO

El marmitako es un rancho de pescadores a base de patatas con bonito o atún. Pero este guiso marinero no es un plato de los de toda la vida. Hay una razón evidente, la patata y el pimiento, así como el tomate, que se incluyen en algunas recetas, son sus principales componentes junto al veraniego pescado. Y es que la patata hace tan sólo un par de siglos que se impuso totalmente. Pero también hay que decir que este guisote marinero tiene, seguro, algún antecedente y se explica en la costumbre ancestral de los pescadores vascos, así como en la mayor parte de la cornisa cantábrica, de guisar a bordo de sus barcos en grandes marmitas con los elementos que tenían más a mano. Y antes de conocer la patata era seguramente el pan el componente que daba consistencia a la salsa. De hecho, todavía en algunas elaboraciones, además de la patata, se añaden pequeños trozos de pan. Tal como lo conocemos hoy día, el marmitako aparece por primera vez en 1932 en el libro de cocina de María Mestayer de Echagüe, autodenominada marquesa de Parabere.

## Ingredientes

4-6 personas:

1 kg de bonito o atún
1 kg de patatas
3 pimientos verdes
1 cebolla hermosa
4 dientes de ajo
1 cucharada de carne de pimiento choricero
2 tomates maduros
aceite de oliva virgen
sal
2 guindillas de cayena
perejil picado

*Para el caldo de pescado:*

2 puerros
1/2 cabeza y pieles de bonito
1 l de agua
sal
2 ramitas de perejil

## Elaboración

Para el caldo, pon a cocer los puerros con las ramas de perejil y los despojos de pescado en una cazuela con agua y una pizca de sal. En 20 minutos estará listo.

Pica la cebolla, los tomates, los pimientos verdes y los ajos y pon a rehogar en una cazuela con un poco de aceite.

Cuando esté bien pochado, agrega las patatas peladas y troceadas y rehógalas durante unos minutos.

Agrega la carne de los pimientos choriceros y las guindillas.

Vierte el caldo de pescado desespumado y colado. Deja hacer en el fuego hasta que las patatas estén cocidas. Tardarán unos 15-20 minutos. Después, añade el bonito limpio y cortado en tacos. Deja cocer otros 3 minutos, pon a punto de sal, espolvorea con perejil picado y deja reposar fuera del fuego 10 minutos antes de servir.

**Vino para acompañar**

**Txakolí blanco**

# SOPAS Y CREMAS

# SOPAS Y CREMAS

# CALDO GALLEGO

Galicia es una tierra de magníficas huertas y los gallegos han sabido aprovechar como pocos toda la gama de verduras para preparar sustanciosos caldos. La madre o compendio de todos ellos es el caldo gallego o *caldiño*. Lo más habitual es que lleve berza o grelos, pero no es extraño que intervengan a la vez patatas, nabos, alubia blanca, lacón, gallina, jamón, chorizo... Pero lo que resulta siempre indispensable es el unto, una manteca característica que suele consumirse *ex profeso* un tanto enranciada. Para los gallegos, éste es el caldo reconfortante, tanto para niños, para sanos, enfermos y parturientas.

Hay quien ha llegado a decir que este *caldiño* tiene algo de tradición esotérica. No olvidemos que estamos en tierras celtas y que nos evocan las pociones mágicas de los druidas. En todo caso es, sin duda, un caldo que levanta a un muerto.

## ingredientes

4 personas:

1,5 l de agua
200 g de jamón curado en un trozo
2 huesos de caña
50 g de alubias blancas
500 g de patatas
1/2 manojo de grelos o unas hojas de berza
2 trozos de tocino (unto)
unas lonchas de codillo cocido
sal

## elaboración

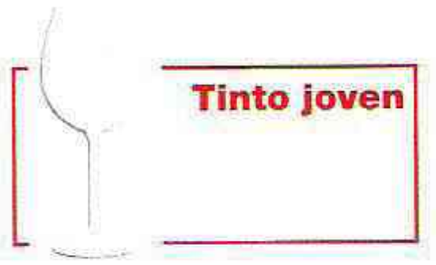
Pon las alubias a remojo la víspera. Ponlas en la olla a presión con los huesos y el jamón. Cubre todo con agua y sazona. Cierra la olla y déjalas cocer durante 20 minutos aproximadamente desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Cuando las alubias estén medio cocidas abre la olla, retira los huesos y añade las patatas peladas y troceadas. Vuelve a taparla y deja cocer durante 5 minutos más.

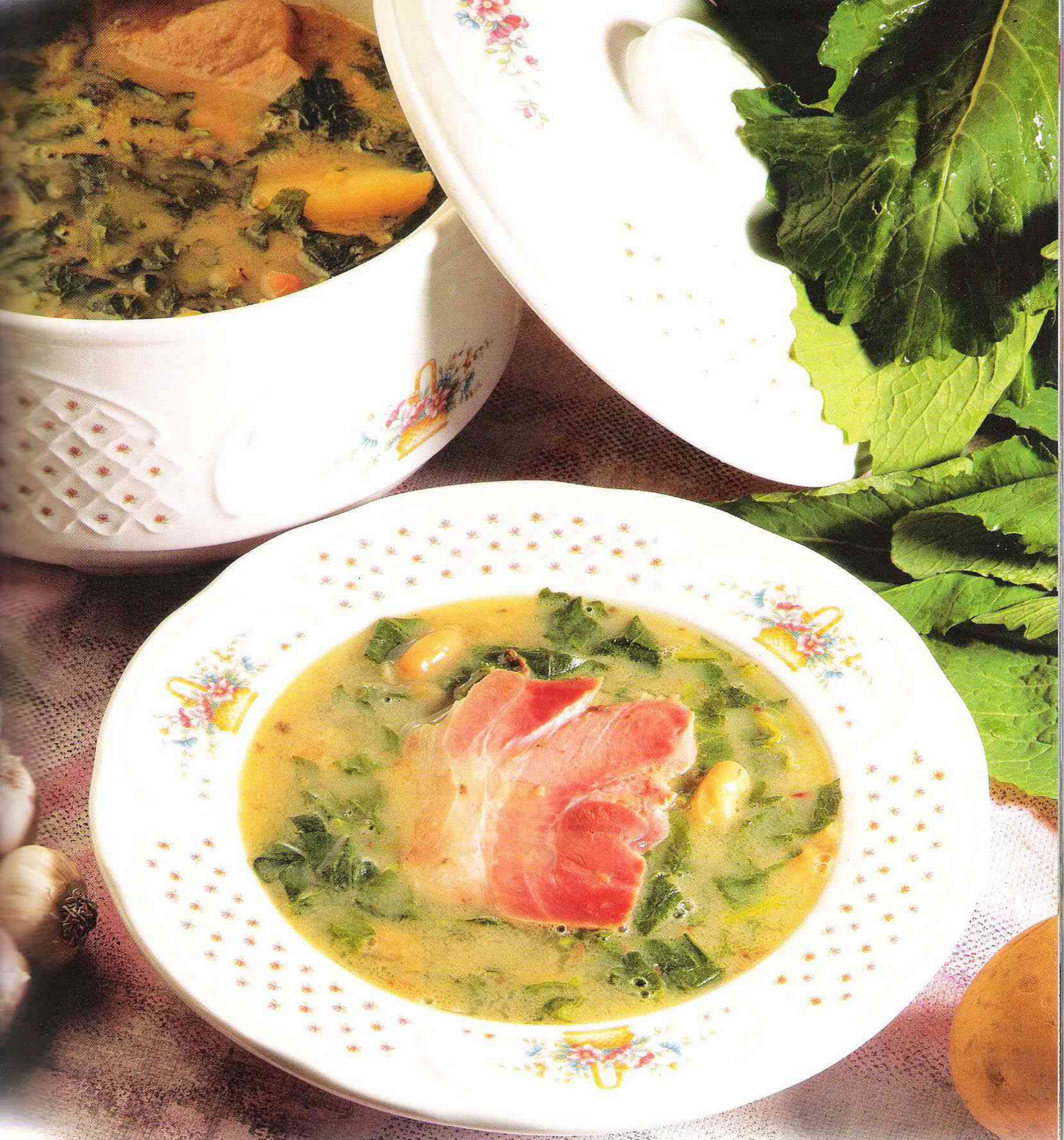
Limpia los grelos y ponlos a cocer en otra cazuela con agua. Cuando el agua empiece a hervir, retíralos, escúrrelos y añádelos a la olla. Agrega también el unto y deja cocer todo junto durante unos 10 minutos aproximadamente (esta vez con la olla destapada).

Desespuma, desgrasa, prueba y pon a punto de sal. Acompáñalo con unas lonchas de codillo cocido.

**Vino para acompañar**



**Tinto joven**



# ZURRUKUTUNA

El pan ha sido un elemento destacado en alguno de los platos del recetario popular vasco. En los renovadores años setenta se rescató del olvido a uno de ellos, que dormía el "sueño de los justos", la *zurrukutuna*, que, como es de sobra conocido, se trata esencialmente de una sopa de ajo y pan enriquecida con bacalao (antiguamente también con leche y azúcar). Otro plato había corrido mejor suerte y figuraba en la inmensa mayoría de los restaurantes distinguidos. Se trata de la sopa de pescado que suele denominarse por lo general "a la donostiarra". Hay en estas dos sopas un ingrediente tan singular como imprescindible, si queremos dotarlas del sello peculiar de esa cocina: el pan de sopa o *sopako*. Un pan típico de miga hueca, de corteza dura y tostada y que confiere a los platos, sobre todo a las sopas, un gusto, una textura y, sobre todo, un color oscuro característicos. Se dice que el *sopako* es a la *zurrukutuna* lo que el pan de cantero castellano es a las maravillosas sopas costradas hechas en horno de leña que se ofrecen por toda la comunidad castellano-leonesa.

## Ingredientes

4 personas:

400 g de bacalao desalado
1/2 barra de pan de la víspera
4 huevos
3 cucharadas de carne de pimientos choricero
5 dientes de ajo
1/2 guindilla seca
agua
aceite de oliva virgen
sal
1 cucharadita de pimentón

## Elaboración

Corta 4 dientes de ajo en láminas y dóralas en una cazuela con un poco de aceite. Añade el pan cortado en rodajas y rehógalo. Incorpora el pimentón y la carne de los pimientos choriceros y rehoga brevemente.

Vierte el agua (un litro aproximadamente) y agrega la guindilla. Cuece a fuego medio durante 20 minutos y deshaz el pan con una varilla de alambre.

Pica el otro diente de ajo en láminas y dóralo en una sartén con aceite. Corta el bacalao en tacos, añádelo y saltéalo.

Añade los huevos a la sopa para escalfarlos. Incorpora el bacalao salteado. Prueba y pon a punto de sal, si hiciera falta, y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto joven**

# PORRUSALDA

Ninguna cocina europea actual se concibe sin la presencia de la patata. Sus recetas, capaces de llenar un manual monográfico, recorren todo el abecedario culinario.
Nosotros no somos una excepción. La porrusalda (caldo de puerros), también llamada porrupatata, es un tradicional caldo con patatas que a pesar de no tener señas de identidad exclusivamente vascas ha sido desde hace casi un par de siglos uno de los tónicos más presentes en las mesas de los caseríos vascos, sobre todo cuando los fríos anocheceres de invierno precisaban de una buena manta y una sustanciosa sopa que entonase el estómago.
Un plato humeante enriquecido en sus diferentes versiones por cada uno de los territorios en donde se guisa, pudiendo de esta forma tener al bacalao como un habitual sazonador de la misma, tal como sucede con frecuencia en Vizcaya, donde se le acompaña, en cuanto a hortalizas se refiere, además de la patata y el puerro, con calabaza, o contando con la participación de panceta de cerdo y grasa de oca o de pato, tal como se suele preparar en la zona vascofrancesa o Iparralde.

## Ingredientes

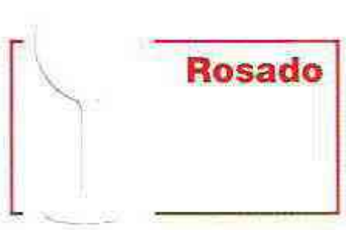
4 personas:

5 patatas
4 puerros
2 zanahorias
1 cebolla
4 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal

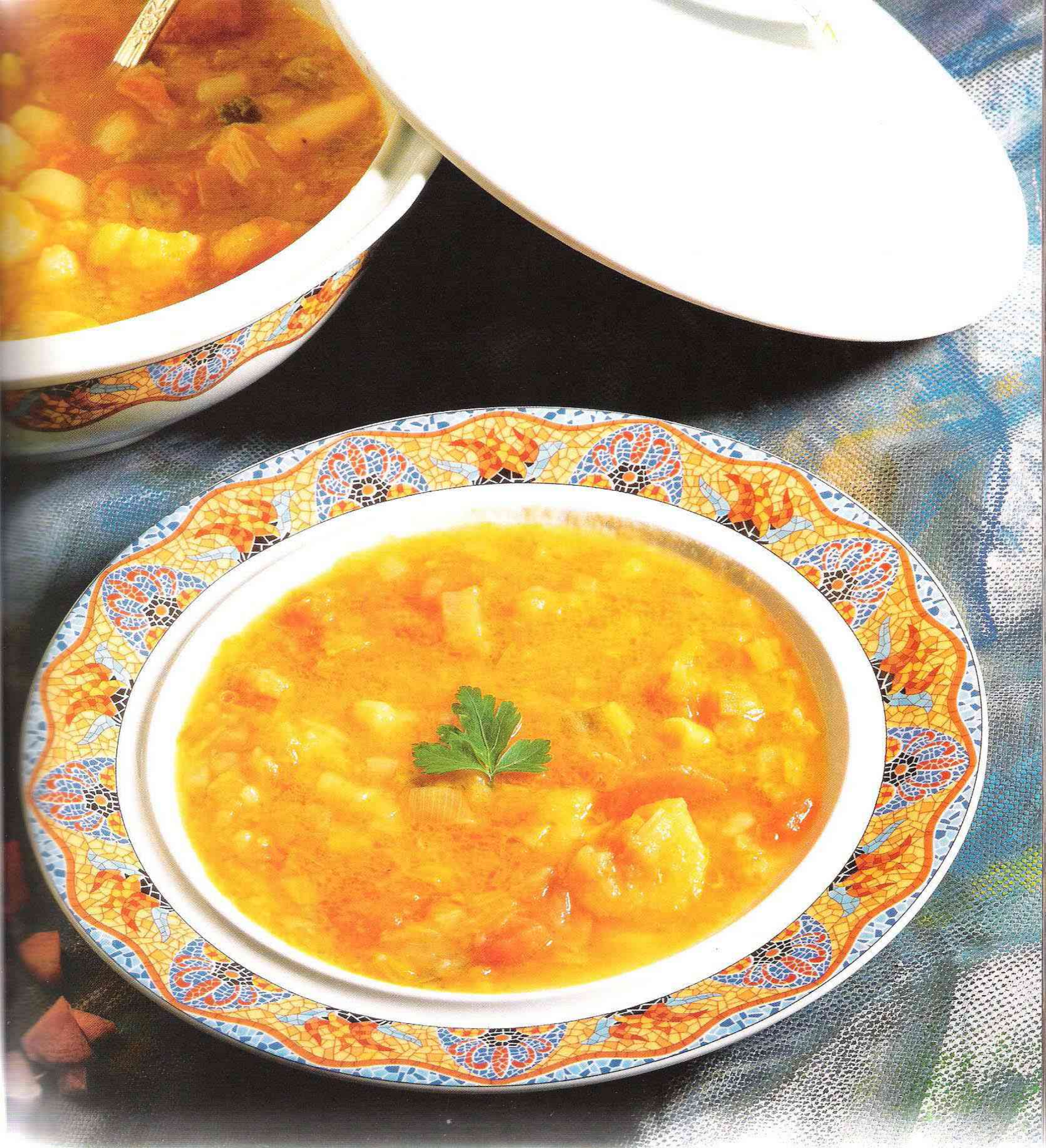
## Elaboración

Limpia y pela la verdura. Pica fino la cebolla, las zanahorias y los puerros en aros, y deja los dientes de ajo enteros. Rehoga todo en una cazuela con un poco de aceite.
Pela las patatas y pártelas con un cuchillo de forma que al cortar hagan crac. Esto quiero decir que introduzcas el cuchillo en la patata y con un movimiento de muñeca cortes pequeños trozos.
Incorpóralas a la cazuela, rehógalas y sazona.
Vierte agua hasta casi cubrir y deja cocer durante 30 minutos aproximadamente y sirve.

**Vino para acompañar**



**Rosado**



# GAZPACHO

Al gazpacho, emblema de la culinaria andaluza, se le atribuye origen árabe. Pero es evidente que los que se tomaban en la época de la dominación árabe poco tenían que ver con el actual, ya que dos de los ingredientes más típicos que ahora se emplean, el tomate y el pimiento, fueron traídos de América mucho más tarde. Lo que es evidente es el origen campesino de esta preparación, ya que a los labradores, exhaustos tras jornadas agotadoras en los achicharrantes veranos andaluces, les servía de alimento y de refresco. Por su carácter popular, las recetas de gazpacho son muy variadas. Aunque algunas veces se les llama con nombres diferentes, no sólo en Andalucía sino también en Extremadura. Y seguramente la preparación más antigua de este tipo sea el ajoblanco, ya que no se emplea en él tomate y sí ajos majados con almendras, lo que marca un inequívoco toque árabe, si bien, como el propio gazpacho, es en su origen un rancho de labriegos que ha conquistado en la actualidad las cartas de muchos restaurantes de postín.

## Ingredientes

6 personas:

1,250 kg de tomates maduros
1 cebolla
1 pepino pequeño
1 pimiento verde
250 g de miga de pan del día anterior
agua fría
aceite de oliva virgen
vinagre
sal

## Elaboración

Pela los tomates y retírales las semillas. (Para pelar los tomates, puedes escaldarlos brevemente en una cazuela con agua hirviendo.)

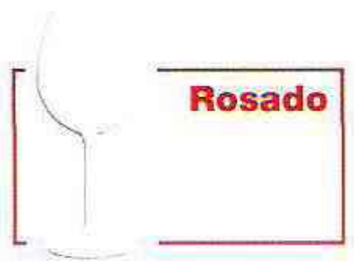
Trocea los tomates (reserva uno), el pimiento (reserva un trozo), la cebolla (reserva la mitad) y el pepino (reserva un trozo). Coloca todo en la batidora, añade 3/4 partes del pan (reserva el resto) remojado en agua.

Añade aceite, vinagre y sal a tu gusto y tritura.

Bate hasta que quede bien fino; si hiciera falta, puedes añadir un poco de agua. Introduce en el frigorífico para que se enfríe bien. En el momento de servir puedes agregar unos cubitos de hielo.

Pica en cuadraditos las verduras y el pan reservados anteriormente y coloca todo en un plato para que cada comensal se sirve lo que quiera.

**Vino para acompañar**



**Rosado**

# SALMOREJO

Se suele decir, con mucho acierto, que la cocina andaluza ha sabido hacer de los elementos más simples y normales cosas realmente extraordinarias. ¿O no lo es acaso que mezclando aceite, vinagre, tomate, pepino y agua se haga una de las bebidas saladas más refrescantes y equilibradas vitamínicamente como es el gazpacho? Y no sólo eso, puesto que con similares ingredientes, pero cocinados de otra manera, se logran geniales ensaladas como los almorraques, pipirranas o las distintas piriñacas. Y por supuesto, cómo no hablar del salmorejo, el primo cordobés del gazpacho, que se diferencia de la porra antequerana en que el genuino no lleva pimientos. Una emulsión tan sólo de pan, ajo, tomate, yema de huevo y sal, batido de una forma que la salsa queda espesa y que resulta maravilloso como aperitivo sobre rebanadas de pan tostado. Pero también nos puede servir como plato importante de una comida si se sirve con unas lonchas de jamón, naturalmente, mejor ibérico. Y asimismo, convertido en una salsa, acompaña fielmente a chuletillas de cordero, conejo a la brasa o a unos simples huevos fritos.

## Ingredientes

4 personas:

1 kg de tomates
1 barra de pan
1 diente de ajo
200 g de bonito
2 huevos
agua
aceite de oliva virgen
vinagre
sal

## Elaboración

Pon los huevos a cocer en una cazuela con agua hasta que estén duros. Refréscalos, pélalos, pícalos y resérvalos.

Remoja el pan en agua hasta que se ablande. Escúrrelo y colócalo en un recipiente.

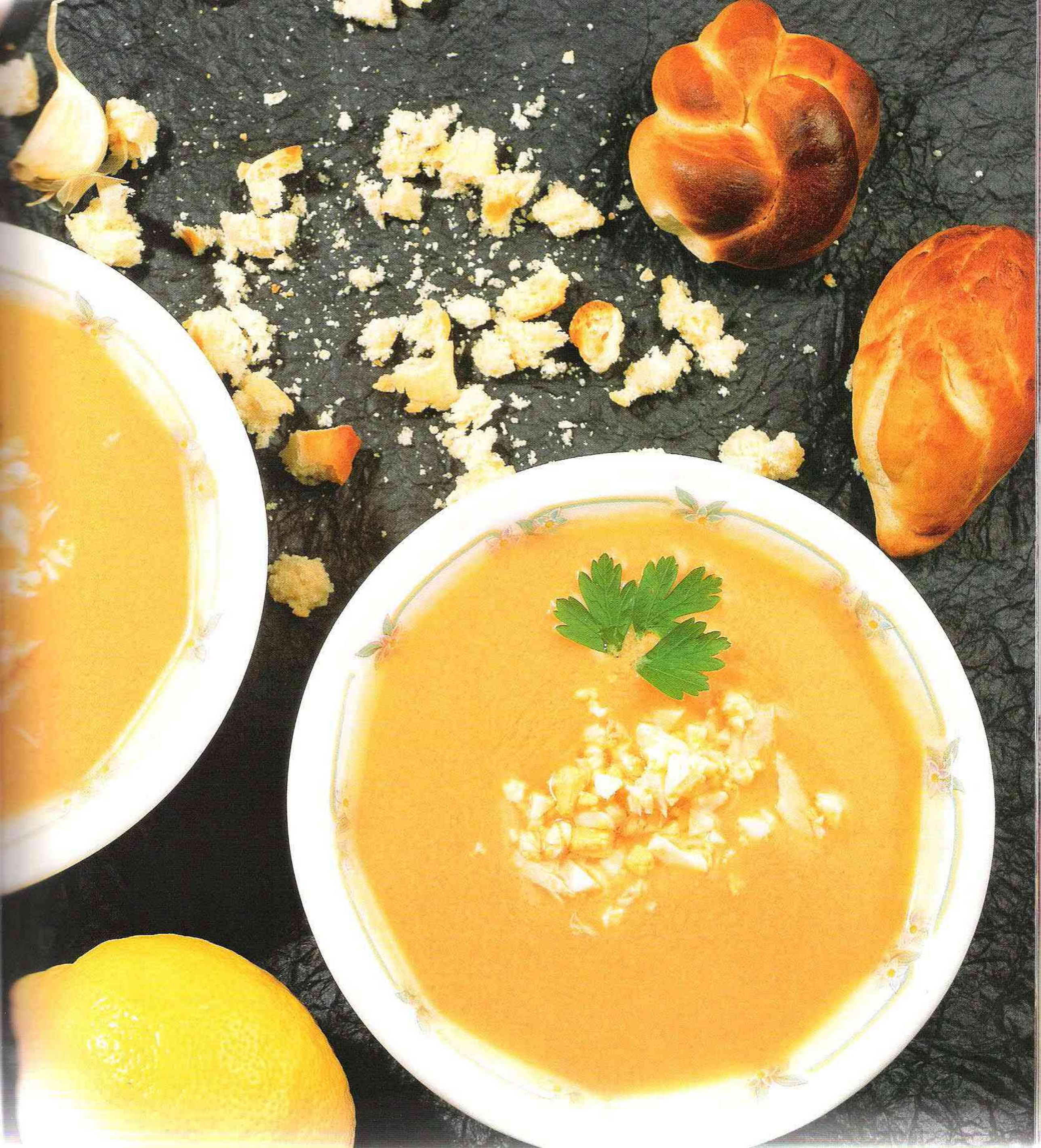
Pela los tomates, retírales las pepitas, trocéalos y añádelos al recipiente. Pela el diente de ajo e incorpóralo.

Agrega aceite, vinagre y sal a tu gusto y bate todo bien con una batidora eléctrica hasta conseguir la textura de una bechamel ligera.

Agrega el bonito desmenuzado y los huevos picados. Enfría la mezcla y sirve.

**Vino para acompañar**

**Manzanilla**



# PORRA ANTEQUERANA

La porra antequerana o archidonesa se puede definir de forma un tanto simplista como un gazpacho seco. Sus componentes son más o menos los mismos y es un plato eminentemente campesino, campero y típico de la provincia de Málaga. Sobre todo en la zona situada entre Antequera, Archidona y las tres Villanuevas (la del Rosario, la de Cauche y la del Trabuco), y es un ejemplo magnífico de la gracia singular de los andaluces para adecuar su cocina a los calores estivales.

Uno de sus secretos más importantes, aparte de la bondad de las materias primas, es el del majado de todos sus ingredientes, que ha de hacerse de forma concienzuda hasta lograr un punto en la pasta que, a la vez, esté homogénea y fluida; rematando siempre la faena con un buen aceite de oliva virgen, momento delicado pues se puede cortar la preparación. Otra singularidad es el de las guarniciones de este plato, que son tantas como la imaginación popular pueda alcanzar. Desde bacalao crudo, jamón u otros embutidos, huevos duros, aceitunas, hasta taquitos de tomate u otras hortalizas, etc.

## ingredientes

4 personas:

1 kg de tomates maduros
500 g de miga de pan duro
1 diente de ajo
2 huevos cocidos
100 g de jamón en tacos
1 patata
aceite virgen extra Hojiblanca
sal

## elaboración

Pela los tomates, trocéalos y colócalos en el vaso batidor junto con el diente de ajo. Tritura hasta que quede una crema homogénea.

Agrega la miga de pan cortada en tacos, tritura, vierte un poco de aceite y sigue triturando.

Pasa la mezcla por el chino, vierte un poco más de aceite y mezcla bien con una varilla de mano. Sazona e introduce en el frigorífico hasta que quede bien fría.

Pela la patata, córtala en patatas paja y fríelas en una sartén con aceite.

Escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina.

Sirve la porra en cuencos individuales. Añade el huevo cocido picado, el jamón en tacos y unas pocas patatas paja. Para rematar, aliña con un poco más de aceite.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# SOPA de AJO

La sopa de ajo es un plato que se pierde en la noche de los tiempos. Se dice que ya se consumía un brebaje parecido por parte de los guerreros vacceos, en la parte occidental de la península Ibérica, antes de batallar con las legiones romanas.

Se trata de un plato que con nombres diferentes campa a lo largo y ancho de la geografía española. Así, en Cádiz se les llama "sopas de gato"; también en el sur, si se agrega huevo duro, se le conoce como "ajo caliente". Por supuesto, los distintos condimentos que complementan al ajo son diferentes según los peculiares gustos de cada zona. Y entre los que, mayoritariamente, predominan el huevo, el tocino y el jamón. En Galicia también es costumbre añadirle laurel, en Andalucía cominos, y en Castilla es inevitable el pimentón. Sin embargo, en el País Vasco se prescinde de él, agregando tomate y, sobre todo, la carne de pimientos choriceros.

La sopa de ajo es en todo caso una sopa pobre, pero muy rica.

## ingredientes

4 personas:
1/2 barra de pan tostado
4 huevos
4 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón picante
1 l de agua
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Pela los ajos y filetéalos. Dóralos a fuego lento en una cazuela de barro con un buen chorro de aceite.

Cuando estén dorados, añade el pan troceado y sofríelo. Incorpora el pimentón, sazona, remueve 1 minuto y vierte el agua.

Deja cocer a fuego lento 20 minutos. Bate los huevos y añádelos a la sopa. Remueve bien hasta que cuajen. Sirve caliente en la sopera.

**Vino para acompañar**

**Tinto joven**

# SOPA de PESCADO

Tal vez la máxima expresión de la cocina marinera la conforman aquellas elaboraciones en las que los pescados dejan tras su cocción todo su gusto al líquido en el que hierven. Ollas, calderetas, marmitas, caldos o sopas de pescados y mariscos. En tal sentido decía, con afortunada expresión, el escritor catalán Josep Pla: "En la sopa marinera se extrae hasta la raíz cuadrada del pescado". Hay toda una suerte prolija de esta culinaria: caldeiradas gallegas, sopas menorquinas con langosta, el suquet, sopa de sama de Tenerife, la célebre bullabesa provenzal... Entre las elaboraciones de la sopa que se sirve con sus tropiezos está la llamada "a la donostiarra", que, además, tiene la peculiaridad de utilizar en la misma un pan de color oscuro: *sopako* o pan de sopa. Este pan de miga hueca muy oscuro y duro de corteza ha de quedar muy desmenuzado hasta conseguir que la sopa tenga un color y un gusto característico e inolvidables.

## ingredientes

4 personas:

200 g de rape limpio u otro pescado blanco
16 gambas o langostinos pelados
1 cebolla
2 huevos duros
6 cucharadas de salsa de tomate
unos costrones de pan frito
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen
sal

*Para el caldo:*
300 g de mejillones
1 kg de despojos de pescado (cabezas, pieles, espinas)
1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
1 tomate maduro
2 l de agua
sal

## elaboración

Para el caldo, pon en una cazuela las cabezas, espinas, etc., de pescado, los mejillones y la verdura troceada. Agrega 2 litros de agua y una pizca de sal. Pon a cocer a fuego suave hasta que reduzca a la mitad. Cuélalo y reserva.
Pica de forma fina la cebolla y ponla a rehogar en una cazuela con un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando se dore, añade la harina, mezcla bien y agrega la salsa de tomate y el caldo. Deja cocer a fuego medio durante 15 minutos.
Agrega el pescado troceado y sazonado, las gambas y los huevos duros picados. Rectifica de sal y deja reposar unos minutos fuera del fuego. Acompáñala con unos costrones de pan frito.

**Vino para acompañar** Blanco

# SOPA ZAMORANA

Los dichos y refranes muestran bien a las claras el culto popular por la sopa, y el más conocido de todos dice: "Siete virtudes tiene la sopa / quita el hambre / y la sed apoca / hace dormir / y digerir / nunca enfada / siempre agrada / y cría la cara colorada". Desde luego, esta definición se ajusta perfectamente a la receta que nos ocupa: la sopa zamorana. Muy idónea para esos duros inviernos mesetarios. Y es que "año de nieves", suponemos que de bienes, pero en todo caso de oscuros y gélidos días. Y ya se sabe que con el frío no hay nada más estimulante y apetecible que las sopas, y más aún esta variante de la sopa castellana de pan y ajos a la que se le añade tomate maduro y guindilla picante, más el sacramento cárnico –por lo general chorizo– que apetezca al consumidor. Sopa tan pobretona como suculenta, que tanto vale como entrante de una comida invernal como de estimulante "resopón" para trasnochadores, o de alimento postrero –a las tantas de la madrugada de un fin de semana– para esa espontánea legión de famélicos "pájaros nocturnos".

## ingredientes

4 personas:

300 g de pan
2-3 tomates maduros
3 dientes de ajo
100 g de chorizo
1 cucharadita de pimentón dulce o picante al gusto
caldo de verduras
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Pica los ajos y los tomates y sofríelos en una sartén con aceite.
Cuando estén a punto, corta el chorizo en rodajas y añádelo.
Aparte, tuesta el pan en el horno. Córtalo en rodajas, aunque se rompan.
Pon aceite en una cazuela, caliéntalo e incorpora el pan, el caldo caliente, el pimentón y el sofrito. Deja hervir durante media hora, pon a punto de sal y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# SOPA MALLORQUINA

Las sopas mallorquinas han sido el alimento básico durante muchos siglos en los ambientes rurales de estas islas. Según parece, ya antes de salir a trabajar al campo se tomaba un plato de sopa como desayuno. A la hora de comer, casi diariamente, se encontraba la olla de habas o de otras legumbres. Y por la noche, de nuevo la consabida sopa.

Las sopas secas mallorquinas, en donde el pan es un gran protagonista, proceden de la ancestral sopa de col. Los tratados antiguos describen con precisión cómo tenía que ser este pan: "Que tenga ya un día o dos, que no sea blanco, sino de trigo mallorquín, un poquito moreno para que resulte más gustoso y amasado a la mallorquina, es decir, sin sal y ligero de masa". Otras sopas eran las llamadas escaldadas, de una simplicidad pasmosa e improvisadas por los campesinos, o también otras sopas, como las de *carboner*, con el caldo de las habas o de las judías. No se puede dejar de citar unas sencillas pero gustosas sopas típicas de Sóller, en las que interviene estelarmente el pimiento verde.

## ingredientes

4 personas:

1 cebolla
1 tomate
5 dientes de ajo
1 pimiento
4 hojas de col
1/2 barra de pan de la víspera
1 l de agua
aceite de oliva virgen
sal
1 cucharadita de pimentón dulce
perejil picado

## elaboración

Pica la cebolla, el tomate, 2 dientes de ajo y el pimiento y pon a rehogar en una cazuela con aceite.

Sazona, agrega agua y deja cocer unos minutos. Añade las hojas de col troceadas y cocina durante 10-15 minutos.

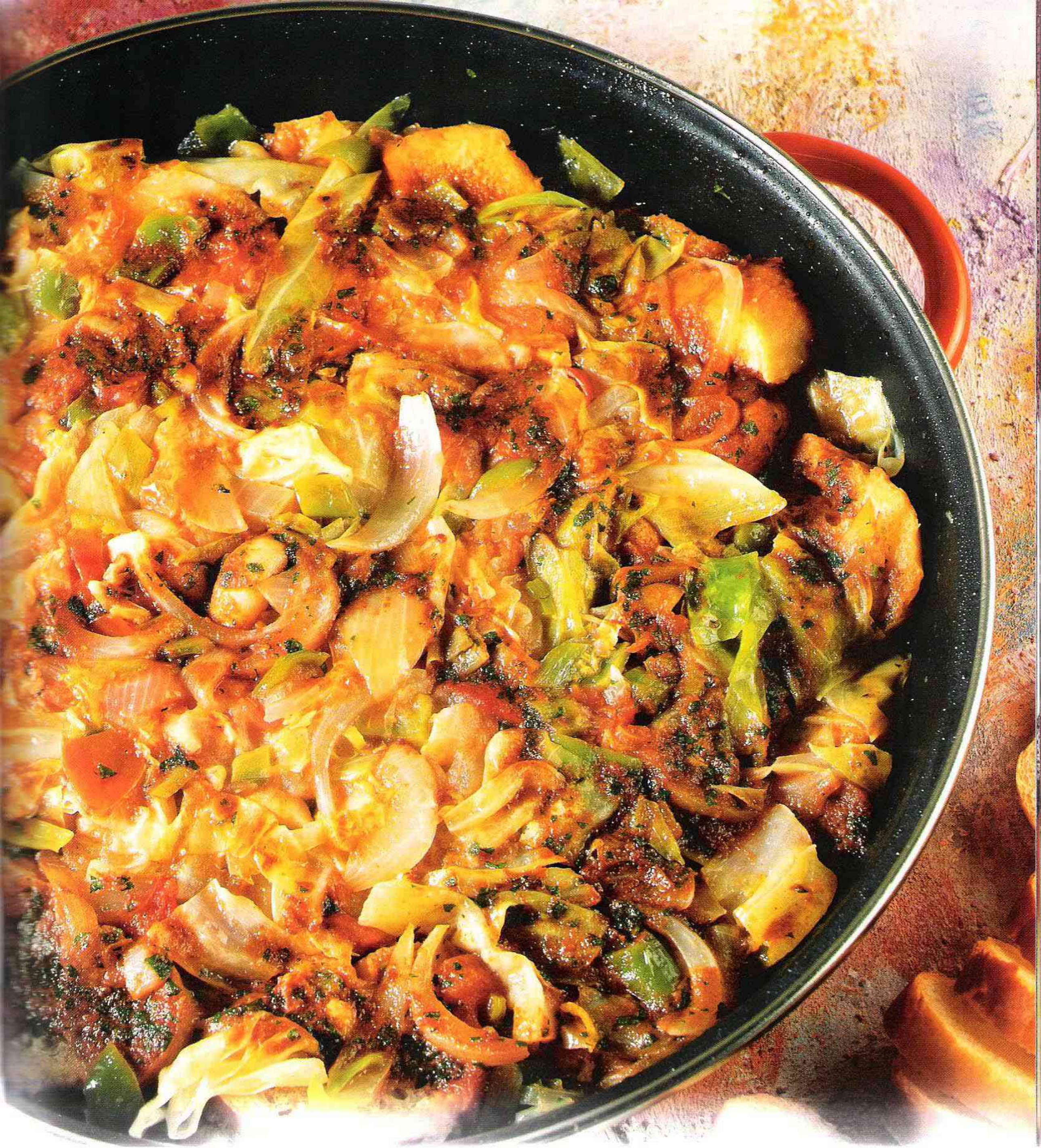
Aparte, en otra cazuela, dora 3 dientes de ajo cortados en láminas.

A continuación, coloca en capas las rebanadas finas de pan alternando con las hojas de col y las verduras. Agrega el caldo de la cocción de las verduras para que se empape el pan. Deja reposar.

En una sartén con un chorro de aceite haz un refrito de pimentón. Agrega un chorrito de agua, espolvorea con perejil picado y viértelo sobre la sopa. Puedes servirlo en caliente o en frío.

**Vino para acompañar**

**Blanco**



# ARROCES

# ARROCES

# ARROZ a la MARINERA

No es nada nuevo afirmar que hay maravillosos arroces de corte marinero por toda la geografía hispana. Pero quien se lleva la palma es la Comunidad Valenciana. Complejos y de múltiples ingredientes marineros como, por ejemplo, arroces con sepia, con raya, con salmonete. Por no hablar de los calderos de barca, en los que se juntan múltiples especies marinas. Pero incluso en el recetario vasco las mejores preparaciones de arroz tienen un notable acento marinero. Así, en la costa guipuzcoana se elabora un gustoso arroz con lapas o también el vizcaíno arroz con mojojones (mejillones), tan humildes como sabrosos. Pero entre todos estos arroces norteños hay uno que destaca y brilla con luz propia, el cocinado con almejas en salsa verde. Un arroz que un inolvidable socio de Gaztelupe llamado Calvete preparaba allá por los años setenta para sus amigos en la citada sociedad donostiarra.

## ingredientes

4-6 personas:

400 g de arroz
1 muslo y 1 pechuga de pollo (deshuesados)
200 g de mejillones
200 g de rape limpio
3 calamares
1/2 cebolla
2 zanahorias
1/2 pimiento morrón
2 dientes de ajo
1 limón
agua
aceite de oliva virgen
sal
unas hebras de azafrán

## elaboración

Pica la cebolla, el pimiento, las zanahorias y los dientes de ajo. Pon a pochar en una paellera con aceite. Cuando empiecen a dorarse, añade el pollo troceado y los calamares limpios y troceados.

Rehoga durante unos minutos. Incorpora el arroz, rehoga de nuevo y moja con el doble de medida de agua (caliente) que de arroz y un poco más.

Tuesta en una sartén unas hebras de azafrán y añádelas al arroz. Pon a punto de sal. A los 10 minutos de cocción añade los mejillones y el rape troceado.

Hornea a 200 grados durante 8 minutos. Decora la paella con el limón, tápala con un paño limpio y déjala reposar 5 minutos más.

**Vino para acompañar** Blanco

# PAELLA de CONEJO

Aunque parezca un plato eterno, la paella tiene una relativa antigüedad. Y no sólo porque no existe ninguna circunstancia escrita de ella antes del siglo XVIII, sino porque ni siquiera el arroz era tan importante en la culinaria del Levante español como lo es ahora. La palabra paella se empieza a utilizar a partir de 1900 como sinónimo de arroz a la valenciana. En catalán paella significa sartén, y en realidad el plato se refiere más al continente que al contenido. Por eso no es muy apropiado llamar paellera a esa sartén con dos asas donde se elabora, aunque el uso de esta palabra se ha generalizado. El término paella acaba haciendo referencia no sólo al recipiente sino al resultado culinario. Los elementos esenciales de este plato son el arroz, el aceite, el caldero y por supuesto un fuego vivo. Todo lo demás puede variar teniendo en cuenta que en su origen los verdaderos inventores de este plato, los labradores, añadían al arroz los ingredientes de sus huertos y las carnes de los animales de sus corrales. Y en la Albufera valenciana también agregaban lo que pescaban, es decir, anguilas.

## ingredientes

4 personas:

300 g de arroz
1 conejo pequeño y joven
1 cebolleta
1 pimiento verde
1/2 pimiento morrón
1 zanahoria pequeña
1 tomate
agua
aceite de oliva virgen
sal
unas hebras de azafrán

## elaboración

Pica fina toda la verdura (cebolleta, pimientos, zanahorias, tomate) y ponla a rehogar en una paellera con un poco de aceite.

Cuando esté dorada, pica el conejo en trocitos, sazónalos y añádelos a la paellera. Rehoga durante 5 minutos.

Incorpora el arroz, y un poco de sal. Rehoga brevemente y vierte el agua hirviendo (doble cantidad y un poco más de agua que de arroz) y unas hebras de azafrán.

Deja cocer a fuego fuerte durante 10 minutos y prueba de sal. Luego introduce la paellera en el horno durante 10 minutos. Sirve caliente.

**Vino para acompañar**

**Tinto**

# ARROZ a la ZAMORANA

Se trata de una preparación de arroz con mucha raigambre histórica pero que constituye una excepción a esa norma general por la que se constata que la cocina popular se basa en los productos de su entorno. Y hay que reconocer que el cultivo de la *Oryza sativa* no ha tenido ninguna importancia en la región castellano-leonesa. Sin embargo, si es verdad que todos los productos del cerdo que profusamente lleva esta preparación sí que tienen arraigo y relevancia en la zona. Sin duda es un arroz contundente, plagado de elementos cárnicos, porcinos por más señas, muy suculento, y que la tradición casi obliga a presentarlo en la propia cazuela de su elaboración con lonchas de jamón o tocino crujiente (torreznos) cubriendo el arroz. Y según dicen las crónicas de esta región, el más selecto es el elaborado en Alcañices, hasta el punto de que en muchas partes se conoce con el nombre de este austero pueblo zamorano cercano a Portugal.

## ingredientes

4 personas:

400 g de arroz
200 g de costilla de cerdo cocida
200 g de oreja de cerdo cocida
2 manos de cerdo cocidas
1 cebolla o 2 cebolletas
1 pimiento rojo
5 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal
pimentón dulce

## elaboración

En una cazuela con un poco de aceite rehoga la cebolla y el pimiento picados y los ajos enteros. Sazona.
Añade el arroz, rehógalo bien, agrega 2 cucharadas de pimentón y vuelve a rehogar. Vierte el agua caliente (dos partes y media por cada una de arroz) y sazona.
Incorpora el cerdo (costilla, oreja, manos) troceado y cocido previamente y deja cocer hasta que se haga, unos 25 minutos aproximadamente a fuego no muy fuerte.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# ARROZ al CAVA

Actualmente, en el mundo se siembran más de 1.400 variedades de arroz, que son consumidas por más de dos mil millones de personas, para las que constituye la base esencial de su dieta. Si bien esto es cierto, hay algo que nos distingue de otras zonas del planeta: lo esencial en los arroces hispanos es el punto de cocción, al que damos más importancia que a nada. Tanto es así que de nada nos valen los condimentos y aliños de un arroz si no conseguimos la cocción deseada. Como se ha dicho acertadamente, el resultado final es la transformación del grano de arroz en monarca y los ingredientes en súbditos. Por eso, aunque pueda parecer algo atípico, es un arroz bañado en el vino espumoso por excelencia de nuestro ámbito, el cava. Si bien éste pierde su condición efervescente, deja al absorbente arroz todo su gusto, el propio de las variedades de uva empleadas que tipifican a nuestro cava.

## ingredientes

4 personas:

4 tacitas de arroz
1 cebolla picada
1/2 l de cava
1/2 l de caldo de carne
1 vaso de nata líquida
100 g de queso rallado
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Pica fina la cebolla y pon a rehogar en una cazuela con un poco de aceite.
Agrega el arroz y rehoga brevemente.
Moja con el cava y deja que se absorba totalmente.
Añade el caldo caliente poco a poco. Deja cocer unos 20 minutos, rectifica de sal y dos minutos antes de terminar la cocción añade el queso y la nata. Mezcla bien y sirve.

**Vino para acompañar**

**Cava extra brut**

# EMPEDRAT

Ante todo, al hablar de este plato, hay que señalar que el *empedrat* tiene dos acepciones bien diferenciadas. Por un lado, en Cataluña se refiere a una elaboración tipo ensalada y similar a la *exqueisada*, en la que intervienen, además del bacalao, las *mongetes* (alubias). Cosa muy distinta es lo que se conoce por *empedrat* en la zona levantina. Nos referimos en este caso a un arroz, bien seco o bien caldoso, según utilicemos un puchero o una "paellera" (recipiente metálico con asas de poca altura) y en el que interviene, aparte de las judías o alubias, el arroz, con diversos ingredientes que amenizan la parca comida, como pueden ser caracoles, bacalao o tocino, etc. Se llama así porque, sobre todo en los que son arroces secos, aparece la legumbre intercalada con el arroz y recuerda mucho al pavimento de algunas calles. Es ocioso decir que la palabra *empedrat* significa empedrado.

## ingredientes

4 personas:

300 g de bacalao desalado y desmigado
200 g de arroz
150 g de alubias blancas cocidas
2 tomates maduros
3 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal
unas hebras de azafrán
perejil picado

## elaboración

En una cazuela con aceite sofríe los ajos enteros y sin piel junto con los tomates pelados y picados. Sazona y deja pochar durante unos 5 minutos.

Agrega el azafrán y el arroz, rehogando todo bien. Vierte el agua caliente (doble cantidad y un poco más que de arroz). Sazona y cuécelo durante 15 minutos aproximadamente.

En una sartén con aceite saltea el bacalao.

Incorpora las alubias cocidas (puedes utilizar alubias en conserva) y saltea todo junto durante 3-4 minutos. Espolvorea con perejil picado.

Sirve el arroz en una fuente y pon el salteado encima.

**Vino para acompañar**

**Rosado**

# ARROZ con CODORNICES y CARACOLES

No podemos olvidar nunca que, tanto la paella o los distintos arroces, por todo el Levante español, y particularmente en Valencia, admiten innumerables ingredientes y que en su origen dependían del entorno donde se realizaban. Así tenemos que, en la huerta valenciana, la paella de pollo era un guiso festivo, porque entonces esta ave era un manjar extraordinario. Cuando se recogían caracoles o anguilas, en la Albufera, eran bienvenidas a la preparación. Lo mismo sucedía en las temporadas de caza, donde en la paella intervenían: conejo de monte, tordos, codornices o perdices, ya que eran aportadas por los cazadores. Y aunque suene extraño, incluso en este plato, hasta mediados del siglo XX se guisaron paellas de rata, pero no de ratones caseros, sino de las ratas de agua, que se cazaban al tiempo de la siega de los arrozales. Y según cuentan los que las han probado, pese a que resulte extraño, estas paellas eran deliciosas.

## Ingredientes

4 personas:

250 g de arroz
1 bote de caracoles cocidos
2 codornices cortadas por la mitad
1 pimiento verde
1 cebolla
1 tomate
3/4 l de caldo de ave
aceite de oliva virgen
sal

*Para el alioli:*
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen

## Elaboración

Pica finamente la cebolla, el pimiento y el tomate (pelado) y pon a pochar en una paellera. Sazona y cocina hasta que se doren.

Incorpora las codornices y rehoga brevemente. Añade el arroz, mezcla bien y vierte el caldo (2 partes de agua y un poco más por cada parte de arroz).

Cuando empiece a hervir, echa los caracoles e introduce en el horno (previamente calentado) a 180-190 grados. En 20 minutos estará a punto para servir.

Para el alioli, pela los ajos y córtalos en láminas finas. Colócalos en el mortero y machácalos bien. Incorpora el aceite poco a poco (sin dejar de machacar) hasta que espese. Sirve la paella y acompáñala con el alioli.

**Vino para acompañar** Tinto

# ARROZ NEGRO con CALAMARES

Nos encontramos ante un plato que se ha calificado justamente como uno de los grandes de Cataluña. Y que es una especialidad total de la Costa Brava, en donde no sólo la mayor parte de los restaurantes lo bordan sino que en las casas particulares es un plato de mucha raigambre. Es una receta de la que se puede decir "sin red", es decir, donde la materia prima marinera, el calamar sobre todo, brilla con luz propia, pero al mismo tiempo no admite ningún relajo en cuanto a la selección de su calidad. Al parecer, inicialmente, el color oscuro de esta receta se hacía por medio de un sofrito con la cebolla muy tostada; en la actualidad, en la mayor parte de los restaurantes, no sólo de Cataluña, se ennegrece con la tinta del calamar, adquiriendo una gustosidad fantástica. Y que entronca en cierto modo, por la aportación de la tinta, con preparaciones italianas y vascas sobradamente reconocidas.

## ingredientes

4 personas:

400 g de arroz
3 calamares
1 cebolla
1 tomate
1 zanahoria
12 almejas
1 diente de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## elaboración

Pica fina la verdura (la cebolla, el tomate, la zanahoria y un diente de ajo) y pon a rehogar en una cazuela con aceite. Sazona y rehoga durante unos 5-8 minutos.

Mientras tanto, limpia los calamares, reservando las tintas. Córtalos en aros y añádelos a la verdura pochada.

Agrega las tintas machacadas en un mortero con sal gorda y un chorrito de agua. Incorpora el arroz, rehoga y moja con el agua (doble cantidad y un poco más de agua que de arroz). Pon a punto de sal y cocínalo durante unos 18 minutos. Deja reposar.

Saltea las almejas en una sartén con aceite hasta que se abran y espolvoréalas con perejil picado. Sirve el arroz y coloca encima las almejas.

**Vino para acompañar**

**Tinto de reserva**

# PASTAS

# PASTAS

# EMPANADA de ATÚN

Alejandro Dumas, en su celebre viaje a la península Ibérica, nos decía que "uno de los grandes placeres de los españoles, que como vemos, no se mueren de hambre, es merendar en el campo y al aire libre, este placer no estaría completo si les faltará la empanada".
Y es que en el fondo, lo que nació como un recurso, para conservar mejor las viandas en las largas peregrinaciones por el camino de Santiago, y precursor de las latas de conserva, se convirtió en sí mismo en un placer que resulta inexcusable al asomarnos por tierras gallegas o por restaurantes de este origen dispersos por el mundo.
Empanadas de todo tipo, con masa gruesa o fina, de "pan, pan" o más bien hojaldradas. De maíz (a la antigua usanza) o con harina de trigo. Servidas como entrada, plato principal o incluso de postre (rellenas de frutas o compotas). De múltiples farsas: carnes (de la matanza, liebre, pichones o pollo), pescados o mariscos, como el congrio, *choquiños* (calamares), anguila, lamprea, berberechos, zamburiñas; y, por supuesto, una memorable: la de *xoubiñas*, unas delicadas e inigualables sardinillas galaicas.

## ingredientes

6 personas:

300 g de hojaldre
250 g de atún en aceite
1/4 de l de salsa de tomate
4 pimientos verdes asados
3 cebolletas
2 dientes de ajo
1 huevo
harina
aceite de oliva virgen
sal

*Para acompañar:*
salsa de tomate o bechamel

## elaboración

Pica las cebolletas y los ajos y ponlos a pochar en una sartén con aceite.
Cuando esté dorado, añade la salsa de tomate. Rehógalo un poco y agrega el atún desmenuzado. Sigue rehogando y removiendo con una cuchara, sazona. Déjala enfriar.
Espolvorea la mesa con un poco de harina y estira el hojaldre hasta conseguir una lámina muy fina. Corta 2 rectángulos. Coloca uno sobre la placa del horno, distribuye el relleno y los pimientos pelados y cortados en tiras.
Tapa con el otro rectángulo y adorna la superficie con unas tiras de hojaldre. Unta toda la superficie con huevo batido y hornea de 35 a 40 minutos a 160-170 grados.
Puedes acompañarla con una salsa de tomate o una bechamel fina.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# FIDEUA

Como pasa con muchos platos, de esta receta existen diversas interpretaciones, aunque no se sepa reconocer cuál es la genuina. Por una parte, y los más puristas así lo afirman, la *fideua* no es otra cosa que una paella, en la que en lugar de arroz se utilizan fideos; en este caso, teniendo en cuenta que esta elaboración fue un "invento" de los pescadores valencianos, que la hacían a bordo de sus barcos con la "morralla" (pescados que no tienen valor económico en la lonja), no lleva ningún elemento cárnico.

También se conoce por *fideua* a unos fideos salteados en aceite de oliva antes de guisarlos, y que los catalanes denominan *fideus rossejats*. Precisamente al saltearlos toman un color dorado o, traduciendo literalmente la palabra *rossejats*, tirando a rubio. Estos fideos, como pasa en los llamados "a banda", se hacen en una salsa con el caldo del pescado y el sofrito colado.

## ingredientes

4 personas:

400 g de fideos gruesos
12 langostinos
300 g de rape
2 tomates
1 o 2 cebolletas
2 dientes de ajo
1 l de caldo de pescado
aceite de oliva virgen
sal
unas hebras de azafrán
1 cucharadita de pimentón dulce
perejil

## elaboración

En un mortero machaca el ajo, el pimentón, el azafrán y el perejil.

Pica finas la cebolleta y el tomate. Ponlos a pochar a fuego suave en una paellera con un poco de aceite. Cuando haya cogido color, vierte el caldo y el majado.

Cuando empiece a hervir, agrega el rape limpio, troceado y sazonado, así como los fideos.

Remueve y déjalo cocer durante 8-10 minutos aproximadamente. Agrega a los langostinos y espolvorea con un poco de perejil picado y déjalos cocer durante 2 minutos. Retira la cazuela del fuego, deja reposar durante unos minutos y sirve.

**Vino para acompañar** Blanco

# CAZUELA de FIDEOS a la ANDALUZA

El fideo, nuestra pasta fina y de inequívoco origen árabe, se ha hecho imprescindible también en la culinaria hispana de sabor marinero. Fideos que reemplazan muchas veces al arroz o a las patatas, bañados en ese hálito de mar que suelen ser los caldos y jugos marcadamente pronunciados gracias a los frutos marinos. En general, los pescados que intervienen en estos guisos suelen ser de sabores pronunciados, como es el caso de la caballa, a la que en el País Vasco se llama verdel, que es uno de esos pescados azules tratados como de segunda clase, pero que en realidad son de una suculencia tremenda. Hay múltiples curiosidades en torno a este pescado. Una de carácter histórico, ya que la caballa durante el Imperio romano era valorada no por su carne sino por formar parte del condimento más emblemático de aquella época: *el garum*. En concreto, el elaborado con caballa era el más prestigioso, un auténtico mojo, muy fuerte de sabor y al gusto de aquel tiempo, y que servía para sazonar pescados insípidos.

## ingredientes

4 personas:

400 g de caballa limpia y en filetes
200 g de fideos
2 patatas
2 pimientos verdes
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 l de agua
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
1 hoja de laurel
unas hebras de azafrán
perejil

## elaboración

Pica fino los pimientos, la cebolla y los dientes de ajo y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite.
Salpimienta, añade el laurel y las hebras de azafrán tostadas y disueltas en agua. Rehoga un poco y cubre con el agua.
Pela las patatas, córtalas en cuartos, añádelas y deja cocer durante unos 15 minutos.
A los 10 minutos de cocción incorpora los fideos y las caballas troceadas. Espolvorea con un poco de perejil picado y deja cocer durante 5 minutos más. Deja reposar y sirve.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# CANELONES a la BARCELONESA

Si bien se trata de un plato de origen italiano, los afamados *cannelloni*, nadie pone en duda que es el plato más representativo de Barcelona. Al parecer, tiene mucho que ver con la llegada a la Ciudad Condal de numerosos inmigrantes italianos en el siglo XIX. Siempre es difícil para un plato foráneo arraigarse en una zona, y de hijo adoptivo pasar a ser protagonista indiscutible. También es conocido que es un plato de obligado cumplimiento en una festividad como la de San Esteban, y en concreto en su almuerzo. Tal vez por varias razones, tras la cuchipanda navideña. Por una parte, se aprovechan los restos cárnicos de la *escudella* (el cocido catalán) y por otra, se añaden cosas nuevas. También porque, después de todo el trabajo de esos días, no es un plato difícil de elaborar, y al mismo tiempo permite a los cocineros hogareños sentarse a la mesa con el resto de los comensales.

## ingredientes

4 personas:

12 canelones
300 g de carne picada
1 cebolla
1 pimiento verde
un trozo de pimiento rojo
12 puntas de espárrago cocidas
100 g de panceta
salsa de tomate
agua
aceite de oliva virgen
sal
pimienta

*Para la velouté:*
3 o 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
2 cucharadas de harina
1 vaso de caldo de ave
sal
pimienta
perejil picado

## elaboración

Cuece los canelones en abundante agua hirviendo con una pizca de sal durante 8 minutos, escúrrelos y resérvalos.
Para preparar el relleno, pica fino las verduras (cebolla y pimientos) y ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite. Sazónalas y añade la panceta picada. Salpimienta la carne picada e incorpórala.
Rehoga durante unos minutos y rellena los canelones con esta mezcla y una punta de espárrago.
Para la velouté, rehoga la harina en el aceite y vete añadiendo el caldo poco a poco, sin parar de remover. Salpimienta y espolvorea con el perejil picado.
Coloca los canelones en una fuente, cúbrelos con la salsa de tomate y la salsa velouté. Gratínalos en el horno durante 3 minutos aproximadamente. Sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto**

# FIDEOS a la MARINERA

Certeramente señala el gran escritor y gastrónomo gallego Cristino Álvarez al definir a la cocina marinera como: "De hombres y para hombres, que comienza a evolucionar al ser tomada por manos femeninas, en las propias casas de los marineros que aportan esos mismos pescados base de los guisos hechos a bordo a la cocina familiar; también evoluciona cuando desembarca en tabernas marineras cuyos fogones gobierna generalmente alguna guisandera".

Hay que señalar que existen dos grandes grupos de guisos marineros: los que realzan el punto del pescado o los que pretenden que el sabor de éste impregne a otros productos como arroz, pasta o patatas. En estos últimos, la larga cocción del pescado lo hace menos comestible, pero el caldo queda divino. Un potente jugo impregnado de los sabores marinos de moluscos y crustáceos, así como de suculentos pescados. Y no necesariamente de los más caros.

## ingredientes

4 personas:

350 g de fideos
1 kg de almejas
1 cebolla
2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
1,5 l de caldo de verduras
aceite de oliva virgen
sal
unas hebras de azafrán
perejil picado

## elaboración

Pica finos la cebolla, los pimientos y los dientes de ajo y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona y cocínalo durante 5 minutos aproximadamente.

Vierte el caldo y deja hervir; después, añade los fideos y el azafrán. Cuece todo 10 minutos.

Agrega las almejas, déjalo hacer 2-3 minutos más o hasta que se abran. Pasa a una sopera, espolvorea con perejil picado y sirve.

**Vino para acompañar**

**Cava extra brut**

# FIDEOS con CIGALAS

Parece ser que los primeros que elaboraron la pasta en Europa fueron los griegos (de ahí proviene la palabra *itria*). Los árabes se encargaron de hacer suya esta especialidad griega y traerla a España hacia el siglo VIII o IX (con la denominación de *itriyâ*). Ya aquí, se hispanizó el nombre, bautizándolo como *alatria,* y así figura en dos recetas del primer libro catalán de cocina que se conoce, el *Libre de Sent Soví*, de 1324, donde se incluyen diversas recetas. Sin embargo, con el tiempo, las opciones lingüísticas se inclinaron por el término *fideus* (fideos), también de raíz arábiga (*fada* significa "que rebosa"), y al parecer tan sólo en Murcia se elabora aún un tipo de pasta llamada *aletria*.

Pero lo de menos es cómo llamarlos, ya que lo importante es que los fideos tienen una personalidad muy definida y escaso parecido, en elaboración al menos, a sus parientes italianos. Nunca se cocinan *al dente*, ni se hierven por separado en agua para empaparlos luego con salsa, sino que se guisan en compañía del resto de los ingredientes a los que les "roban" todo su sabor.



## Ingredientes

4 personas:

250 g de fideos
6 cigalas
1 cebolla o cebolleta
1-2 dientes de ajo
1/2 vaso de salsa de tomate
1 l de agua
aceite de oliva virgen
sal
2 hojas de albahaca
perejil picado

## Elaboración

Pon a calentar el agua en una cazuela.

Pica la cebolla y los ajos finamente y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Cuando hayan cogido color dorado añade dos cigalas sin pelar y troceadas. Rehoga durante un par de minutos.

Vierte el agua hirviendo, la salsa de tomate y las hojas de albahaca.

Cuando empiece a hervir nuevamente añade los fideos, mezcla todo bien y agrega el resto de las cigalas. Sazona. Cocina durante 5-8 minutos, según el grosor del fideo. Espolvorea con perejil picado y sirve.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# EMPANADILLAS de CERDO

Los pasteles, y empanadas, nacen en la gastronomía medieval para aprovechar las sobras y las carnes convertidas en picadillo. En este caso, la empanadilla, de menor tamaño que su hermana mayor la empanada, y que por lo general se fríe y no se elabora al horno, ha tenido una mayor proyección al otro lado del Atlántico. Y es que la más famosa empanada de este tipo se la debemos a un argentino, Ernesto Che Guevara. Al parecer, El Che les había enseñado a hacerlas a los guerrilleros castristas. Y es que estas pequeñas empanadas eran un buen avituallamiento guerrero. Se puede llevar en la mochila y comer fría. El propio Che las denominó empanadas de la Sierra. Pero no se crean que eran de la Sierra Maestra, como se puede pensar, sino que se refería a las sierras de Córdoba de su Argentina natal. Seguramente elaboradas con pimientos, papas, aceitunas, pasas, huevo duro y algo azucaradas. Tal como se siguen haciendo, con escasas variantes, en toda Argentina, y cuyo origen no sólo es hispanomorisco, sino también proviene de los *cornish pasties* que llevaron allí antiguamente los inmigrantes británicos.

## ingredientes

4 personas:

16 empanadillas
250 g de carne de cerdo
200 g de champiñones cocidos
2 cebollas
1 zanahoria
1 tomate
salsa de tomate
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Pica fino las cebollas, el tomate y la zanahoria. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite durante 8 minutos. Limpia los champiñones, filetéalos y añádelos a la sartén. Pica la carne de cerdo en daditos e incorpórala. Sazona y cocínala durante unos minutos. Deja enfriar.

Extiende las obleas de las empanadillas sobre una superficie lisa y rellénalas con la mezcla. Ciérralas y presiona alrededor de todo el borde con un tenedor. Fríelas por los 2 lados en una sartén con aceite y escúrrelas.

Sírvelas en una fuente amplia y acompáñalas con la salsa de tomate.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# LEGUMBRES

# LEGUMBRES

# ALUBIAS con BOTILLO

Al margen de embutidos castellanos de extraordinario prestigio, tales como la morcilla burgalesa y los chorizos salmantinos, hay en León, y más concretamente en El Bierzo, un embutido que es la máxima representación de esta zona: el botillo. Un producto de matanza ancestral y de los de larga conservación. Curiosamente, se hace con los huesos del espinazo, rabo de cerdo y costillar, que llevan adheridos abundantes carnes. Todo ello aderezado con pimienta, orégano, ajo y sal. Se embute en una tripa gruesa de cerdo, atándose en un extremo al que se llama "moño". Entre sus características está el ahumado típico hecho con carbón de leña de encina. A partir de ahí, su elaboración es simplísima. Casi siempre la patata es una compañera indispensable, que absorbe el gusto del embutido y, por otra parte, nos descubre el punto de cocción del mismo, ya que cuando las patatas están hechas se puede servir esta preparación.

## Ingredientes

6 personas:

500 g de alubias rojas
1 botillo
2 cebollas
2 tomates
1 pimiento verde
1 zanahoria
1/2 berza
2-3 patatas
agua
aceite de oliva virgen
sal

## Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Ponlas a cocer en una cazuela con agua y un chorro de aceite. Añade el pimiento verde troceado y un tomate. Cuece a fuego lento durante una hora y cuarto.

En otra cazuela cuece el botillo, cubierto de agua, con una zanahoria troceada, dos cebollas partidas por la mitad y un tomate. Echa una pizca de sal y deja cocer una hora y media.

Pon otra cazuela con agua. Pela y trocea las patatas. Limpia la berza y pícala. Pon todo a cocer en otra cazuela con agua y una pizca de sal. En 30 minutos estarán a punto. Sirve las alubias en una legumbrera. Acompáñalas con el botillo y con la berza con patatas.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# CALLOS con GARBANZOS

Resulta muy curioso constatar cómo dos zonas de tan diferente gastronomía como Andalucía y Galicia tienen en común, con leves variantes, un guiso popular de mucho arraigo: los callos con garbanzos. En tierras galaicas, precisamente, el garbanzo no es la legumbre más reconocida, y tan sólo de compañero de esos ilustres despojos resulta imprescindible. Un ilustre gallego como Julio Camba no sentía por los garbanzos cariño alguno hasta el punto de decir que "constituyen el truco del que, durante veintitantos siglos, se han valido los maridos españoles para entretener a las mujeres en casa".

En Andalucía se les tiene sin duda más aprecio, sobre todo en conjunción con el *menudo*, que en plural y en sentido amplio, son todos los productos de la variada casquería andaluza, y en sentido estricto, los callos. Y en lo referente a esta legumbre en Andalucía, se come de diversas formas. La más simple, sin duda, los llamados garbanzos *espachurraos*, que son los del cocido, sin caldo, aplastados con el tenedor y aliñados con aceite de oliva y vinagre. Y añadiendo, a gusto del consumidor, cebolla o cebolleta, ajo, guindilla, pimientos, etc.

## Ingredientes

6 personas:

300 g de garbanzos
1 tomate
1 zanahoria
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 hueso
sal
agua
2 ramas de perejil

*Para los callos:*
500 g de callos limpios
2 cebolletas
1 pimiento verde
agua
una cabeza de ajos y dos dientes
aceite de oliva virgen
sal

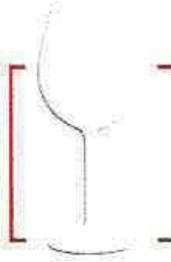
## Elaboración

Pon los garbanzos a remojo de víspera. Ponlos a cocer en una cazuela con agua caliente. Incorpora el perejil, la cebolla cortada por la mitad, la zanahoria troceada, el tomate pelado y picado y los ajos enteros. Sazona. Cuando empiece a hervir, retira la espuma y deja cocer hasta que se ablanden, aproximadamente durante 2 horas.

Pon los callos a cocer en la olla exprés con un poco de agua, déjalos 5 minutos y cambia el agua. Ponlos a cocer de nuevo. Introduce la cabeza de ajos entera, sazona y cierra la olla. En media hora estarán a punto.

Pica las cebolletas y el pimiento en juliana fina y los ajos en láminas. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Incorpora los callos troceados y saltéalos brevemente. Sirve los garbanzos en el fondo de una fuente amplia y pon los callos encima.

**Vino para acompañar**



**Tinto joven**

# FABES con ALMEJAS

Como dice acertadamente el escritor gastrónomo Eduardo Méndez Riestra: "En las últimas décadas a la fabada le han salido primos hermanos en el terruño propio. Fue así como empezaron a extenderse las fabes con almejas, unas fabes estofadas que incorporan unas almejas a la marinera, sin compango, esto es, los elementos cárnicos de la fabada". Coincidimos también con el erudito astur en su apreciación de que en cuestión de fabes, los platos asturianos no tienen hoy día rival. Por una parte, debido a la calidad y singularidad de la alubia blanca, sobre todo esa alubia llamada de la Granja, y que en todo caso nada tiene que ver con los también deliciosos judiones de La Granja de Segovia. Pero también es muy importante en Asturias la diversidad tan extensa de platos que con estas fabes se han logrado hacer. Como las que se acompañan de perdiz, liebre, jabalí, gallina, centollo, langosta e incluso pulpo y angulas. En este último caso, además de irrelevante, la aportación de la cría de angula resulta a precio de oro.

## ingredientes

4 personas:

500 g de fabes
500 g de almejas
1 tomate
1 cebolleta
1 zanahoria
1 puerro
4 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal
1 hoja de laurel
perejil picado

## elaboración

La víspera pon las fabes a remojo con abundante agua. Pon agua limpia en la olla exprés y añade las fabes. Coloca dentro de una red (de las de cocer garbanzos) el puerro, la zanahoria, la cebolleta, 2 dientes de ajo y la hoja de laurel e introduce en la olla. Sazona, cierra la tapa y deja cocer 10-15 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Cuando ya estén cocidas, si tuvieran mucho caldo, quita un poco. Retira la red con las verduras y resérvalas. Pica los otros dos dientes de ajo y ponlos a freír (sin que se doren) en una sartén con un poco de aceite. Agrega el tomate pelado y cortado en daditos. Saltea brevemente y agrega las almejas. Tapa la sartén y mantén al fuego hasta que se abran.

Tritura las verduras y añade el puré a la sartén con las almejas. Mezcla bien, espolvorea con perejil picado y vierte todo sobre las fabes. Sirve en una sopera.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# COCIDO MONTAÑÉS

El célebre escritor cántabro José María de Pereda llamaba a este plato tal como se conoce popularmente: "La puchera". Es probablemente el cocido montañés más significativo de Cantabria. Y durante largos años ha sido la dieta diaria de los campesinos de esta zona. Está compuesto por lo general de alubias blancas (sustitutas en su día de las habas tras la conquista de América), berza, chorizo, costilla, tocino, carne de vaca o de ternera, patatas y ajo. La variante más importante de este cocido es el lebaniego. Su distinción estriba en sustituir la legumbre anterior por el garbanzo autóctono, una legumbre singular que precisa larga cocción. Son pequeños, pero muy suculentos. Se asemeja más a lo que es el cocido de otras partes de España, servido en partes o vuelcos, sopa de fideos y también de pan, garbanzos después y la berza con las carnes, así como el relleno al estilo castellano a base de pan, huevos, perejil y aceite. Volviendo al tema de la alubia blanca, en la costa cántabra también se cocina magníficamente esta legumbre con jibia, almejas e incluso con bogavante.

## Ingredientes

4 personas:

400 g de alubia blanca
500 g de costilla de cerdo fresca
1 pimiento verde
1 zanahoria
1 puerro
1/2 berza
1 morcilla de arroz
1 morcilla de verduras
agua
aceite de oliva virgen
sal

## Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera.

Limpia, pica las verduras (pimiento verde, zanahoria, puerro) y ponlas a cocer en una cazuela junto con las alubias escurridas.

Añade también la costilla troceada, sazona y agrega un chorrito de aceite. En una hora aproximadamente estarán a punto. Retira las verduras, pásalas por un pasapuré y añádelas al cocido.

Pica la berza y ponla a cocer en otra cazuela con agua y una pizca de sal. Cuando esté cocida (aproximadamente media hora), escúrrela y colócala en una fuente.

Mientras tanto, en otra cazuela pon a cocer la morcilla de verduras. Trocea y fríe la morcilla de arroz en una sartén con un poco de aceite. Coloca las morcillas junto a la berza. Sirve las alubias y acompaña con esta guarnición.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# ALUBIAS de TOLOSA

Lo más curioso de las alubias rojas de Tolosa, ese fantástico potaje típico de esta localidad guipuzcoana, radica en su nombre precisamente. Porque uno se pregunta por qué se llaman alubias rojas cuando en realidad, así como las de Guernica, son más negras que el azabache. Además existe una confusión bastante generalizada, que es la de considerar que la alubia de Tolosa es roja jaspeada, es decir, la alubia pinta. La equivocación tiene una razón histórica. Estas alubias pintas eran la variedad principal de la villa guipuzcoana de Tolosa hasta hace no más de sesenta años, cuando se introdujo, logrando poco a poco su total implantación el tipo de alubia que ahora conocemos como tolosana. Una variedad que en la actualidad se caracteriza por su textura agradable, una legumbre que después de una lenta y amorosa cocción se deshace en la boca. Y sin duda, lo mejor de todo, la untuosidad de su caldo, una crema de puro terciopelo.

## ingredientes

4 personas:

500 g de alubia negra de Tolosa
4 puerros finos
8 cebolletas finas
2 zanahorias
1 pimiento morrón
1 pimiento verde
agua
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua.

Cuando rompa a hervir, añade toda la verdura limpia y sin trocear y sazona. A los 20 minutos de cocción retira las cebolletas, los puerros y el pimiento morrón. Distribuye las verduras en un plato, riégalas con un buen chorro de aceite, sazónalas con sal gruesa y resérvalas.

Deja cocer las alubias con el pimiento verde y las zanahorias durante una hora más. Pasa las alubias a una legumbrera y acompáñalas con las verduras.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# POCHAS de SANGÜESA

Lo primero que hay que aclarar es que las pochas son cualquier tipo de alubias, blancas o negras o pintas, antes de su plena madurez. A estas tiernas judías envueltas en su vaina de tono desvaído o pocho (de ahí su nombre) se las puede considerar más verdura que legumbre. Por ello, si son estofadas con abundantes verduras (puerro, cebolla, zanahoria y siempre un tomatito), resultan de una gran ligereza y no les hace falta nada más. La tradición invita a que el maridaje de las pochas sea o bien con productos derivados del cerdo o con primores de la caza (codornices) o, incluso, como en la población Navarra de Tudela, con anguilas.

Es vital que las pochas hayan sido compradas el mismo día de su recolección y desgranadas justo antes de echarlas a la cazuela para que no germinen. En cuanto a la variedad, si encuentran las arriñonadas de la Rochapea pamplonesa, mejor que mejor, o también las míticas de Sangüesa, llamadas popularmente las de "bolo", que se caracterizan por tener mucha fécula y una piel finísima.

## ingredientes

6 personas:

1,300 kg de pochas
1 zanahoria
1 cabeza de ajos
1 pimiento verde
1 puerro
1 cebolla
2 tomates
1 pimiento rojo
agua
aceite de oliva virgen
sal
1 cucharadita de pimentón picante

## elaboración

Limpia las pochas y escúrrelas. Ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua. Añade la zanahoria pelada y cortada en tres trozos, la cabeza de ajos entera (sin pelar), el pimiento verde, el puerro, la cebolla y los tomates. Sazona y cuece lentamente a fuego suave durante 35 minutos.

Retira las verduras de la cazuela y pásalas por el pasapurés. Añade el puré resultante a la cazuela y mezcla suavemente. Deja cocer todo junto durante 5-10 minutos más.

Pica el pimiento rojo en dados y ponlo a dorar en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté a punto, retira la sartén del fuego, deja templar un poco y añade el pimentón. Mezcla bien y viértelo sobre las pochas. Sirve en una legumbrera.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# ALBORONÍA

Sin duda, la alboronía es un plato de origen árabe, que posiblemente proviene de la palabra *buraniya*, de Burán, hija de Al Hasan ben Sahl y esposa del califa Al Mamún, a la que la leyenda le adjudica ser la creadora de este guisote, y, según parece, del que era fiel devoto su poderoso marido.

Inicialmente se componía de calabaza, calabacín, berenjenas, cebollas, pimiento, así como cilantro, cominos, azafrán, aceite, espesándose con huevos batidos. Y en alguna de sus modalidades más genuinas se le añade membrillo, fruto que indica el final del verano.

Por supuesto, como sucede con otras preparaciones –como el gazpacho–, tras el descubrimiento de América, se enriquece con tomate y pimientos.

Este plato refleja mejor que ninguno la gran pasión por las verduras que los árabes dejaron en nuestra historia, en particular en la sociedad andaluza.

## Ingredientes

4 personas:

1 kg de calabaza
250 g de garbanzos
1 diente de ajo
1 pimiento verde
1 cebolla o cebolleta
1 tomate
unas rebanadas de pan
agua
aceite de oliva virgen
sal
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón dulce o picante

## Elaboración

Cuece los garbanzos –que habrás puesto a remojo la víspera– en agua hirviendo con sal durante 45 minutos aproximadamente. Cuando estén casi a punto, añade la calabaza pelada y troceada.

Pica la cebolla y el diente de ajo. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando vaya cogiendo un poco de color, pica el pimiento y el tomate e incorpóralos. Añade también la hoja de laurel y cocina todo durante 15 minutos.

Agrega el pimentón, mezcla bien y vierte el sofrito sobre los garbanzos. Cocina todo junto durante 10 minutos.

Acompaña este plato con unas rebanadas de pan frito en aceite bien caliente.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# POTAJE CANARIO

El puchero canario se considera uno de los más completos de los cocidos hispánicos, no sólo por la cantidad de productos utilizados sino por la riqueza del mestizaje de productos que contiene. Existen dos tipos de pucheros, uno el de diario y otro, llamado de las siete carnes, que fue durante siglos el núcleo principal de los banquetes de boda. En el puchero canario cabe de todo, con influencias andaluzas, americanas, sobre todo de Cuba, y también portuguesas. Así, podemos encontrar en los pucheros más opulentos garbanzos, papas, batatas, calabacines (bubangos), ñame, calabaza, habichuelas, col, peras, chayote, piñas de millo (mazorca de maíz) y esas siete carnes antes referidas: morcillo de vaca, cordero, conejo, costilla salada de cochino, perdiz, pichón, tocino, y algunas veces hasta el peninsular chorizo. Un sano mestizaje que recuerda al "platonazo", que es la olla podrida española, a la olla cubana y al puchero gaditano, que emplea también peras dulces.

## ingredientes

4 personas:

250 g de alubia blanca
200 g de calabaza
1 calabacín
1 tomate
1 cebolleta
100 g de panceta
100 g de maíz cocido
2 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Pon a remojar las alubias blancas la víspera.

En una cazuela sofríe la panceta con un poco de aceite y añade la cebolleta picada, los ajos fileteados y el tomate pelado y troceado. Agrega las alubias, cubre todo con agua y cuece a fuego medio durante 40-45 minutos.

En otra sartén con aceite saltea la calabaza y el calabacín troceados. Sazona, agrega el maíz cocido y cocínalo durante unos 10 minutos aproximadamente.

Echa este salteado sobre el potaje. Mezcla todo bien y déjalo cocer a fuego lento de 5 a 10 minutos. Pon a punto de sal y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# POTAJE de GARBANZOS con ESPINACAS

Entre las numerosas frases geniales que nos legó Julio Camba hay una que viene al pelo al presentar este plato de garbanzos con espinacas. Es la que afirmaba "que la cocina española está llena de ajo y preocupaciones religiosas". El mismo autor insistía en que "además del ajo, nuestra cocina tiene, como he dicho, preocupaciones religiosas y algunas de ellas saben bastante bien". Como es el caso de la hogareña receta que aquí se glosa, ya que las espinacas se han consumido tradicionalmente en toda España acompañando a los garbanzos en los días de abstinencia, sobre todo en Viernes Santo. Hasta el punto de que se le conoce como "potaje de vigilia" con condimentos distintos. Entre ellos: el huevo duro, el tomate y, sobre todo, bacalao. Como decía el histórico cocinero Ángel Muro en su libro *El Practicón:* "En hablando de espinacas, se acuerda uno de las comidas de los viernes, porque en nuestra tierra no hay día de vigilia sin espinacas".

## Ingredientes

4 personas:

400 g de garbanzos
300 g de espinacas
250 g de miga de pan
1 vaso de leche
1 cebolla
1 zanahoria
1 cabeza de ajo
2 huevos cocidos
harina
1 huevo batido
agua
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## Elaboración

Deja los garbanzos en remojo la víspera. Pon los garbanzos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Pica la zanahoria y la cebolla y échalas a la cazuela. Deja cocer durante hora y media.

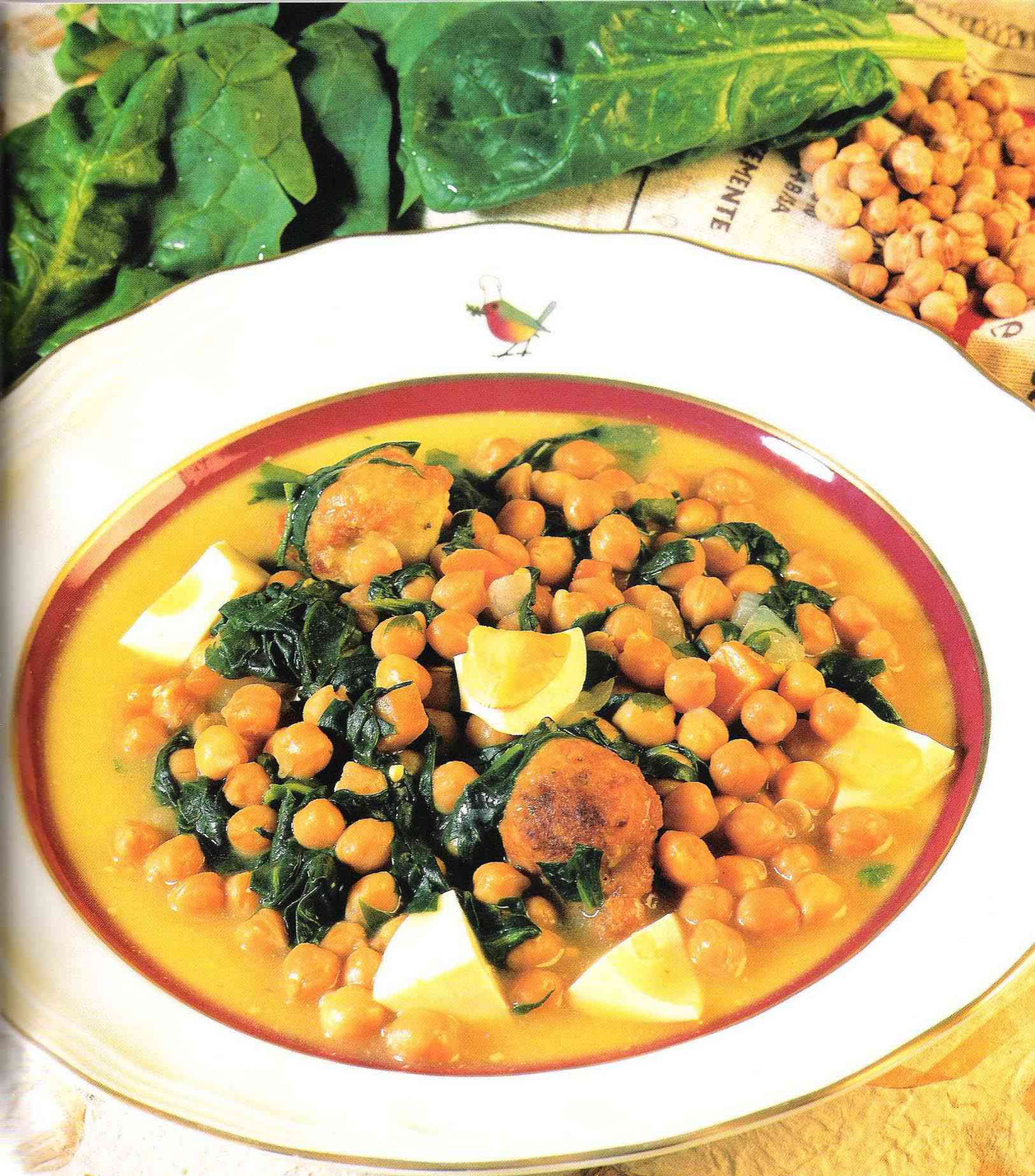
Pica fino los ajos y ponlos en un bol junto con la miga de pan. Añade la leche y el perejil picado y deja reposar. Haz albóndigas con la miga de pan, pásalas por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite.

Limpia y trocea las espinacas. Añádelas a los garbanzos y cuece durante otros 2 minutos.

Pela y corta los huevos cocidos en cuatro gajos y échalos a los garbanzos. Pon las albóndigas fritas en la cazuela y remueve. Sirve en una fuente o legumbrera y espolvorea con perejil picado.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**



# GUISO de LENTEJAS

De las lentejas se habla nada menos que en la Biblia: Esaú, hijo primogénito de Isaac y hermano de Jacob, a quien, acuciado por la hambruna, vendió su primogenitura por un plato de las mismas. Lo cierto es que las lentejas, la legumbre de cultivo más antiguo del mundo, han sido, a lo largo de la historia, injustamente calumniadas: "Comida de viejas" o "si quieres las tomas y si no las dejas", a pesar de que han tenido una enorme importancia histórica en la alimentación humana. En la España del Siglo de Oro, los médicos decían auténticos disparates sobre las mismas, tales como que daban melancolía, dolor de cabeza o incluso locura... Pero a pesar de esta "mala prensa", se han consumido siempre. Los griegos las comían hervidas y en puré, y en la cocina romana, en los libros de Apicio, hay varias recetas de lentejas. En la Edad Media era un nutriente popular ya que las alubias no habían llegado todavía de América.

También hay que señalar que su mala fama tiene mucho que ver con la deficiente calidad de antaño. Porque si hoy hay unas lentejas –como otras legumbres– extraordinarias, en la época de la guerra civil y la posguerra eran incomibles.

## ingredientes

4 personas:

500 g de lentejas
300 g de morcilla
300 g de chorizo
unas hojas de berza
1 cebolla
2 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal
1 cucharadita de pimentón

## elaboración

En una cazuela pon a cocer las lentejas cubiertas de agua con un chorro de aceite y una pizca de sal. Deja que cuezan a fuego lento durante 40 minutos aproximadamente.

Aparte, en una sartén con un chorro de aceite, sofríe la cebolla y los ajos picados muy finos. Cuando se doren, retira la sartén del fuego, agrega el pimentón, mezcla bien (es importante que no se queme) y añádelo a las lentejas.

En una cazuela con agua hirviendo cuece la morcilla, escúrrela y deja enfriar. Vacíala y reserva la carne.

Retira la piel del chorizo y saltea la carne en una sartén con un poco de aceite.

Escalda las hojas de berza en una cazuela con agua hirviendo. Pon un poco de carne de morcilla y de chorizo sobre cada hoja y envuélvelas formando paquetitos.

Añádelos a la cazuela y deja cocer todo junto durante 5 minutos más y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto joven**

# HUEVOS

# HUEVOS

# TORTILLA SACROMONTE

Este es un plato singular de Granada, una tortilla barroca y desmesurada, de nombre monacal y que evidentemente evoca a ese mágico barrio gitano de Granada, donde se organizan zambras populares con bailaoras y donde resuenan por doquier cantes hondos, de escalofrío. Achacan su invención a una persona de etnia gitana y su difusión y conservación a un monje cocinero de la abadía del Sacromonte. En cualquier caso, entre las costumbres mejor preservadas de los gitanos granadinos se encuentra esta tortilla, de indudable herencia morisca. Y es que, para completar un banquete cañí, sólo falta añadir un fastuoso guiso de callos: el *menúo* y los gustosos gazpachos de harina de habas.

Boabdil perdió aquí su reino, pero este legado culinario ha perdurado a través de las costumbres raciales de un pueblo tan tradicional como el gitano.

Una receta basada en la precariedad y resuelta de forma imaginativa, y siempre pletórica de sabor.

## ingredientes

4 personas:

4 criadillas de cordero
4 riñones de cordero
4 sesos de cordero
1 pimiento rojo
2 dientes de ajo
5 huevos
aceite de oliva virgen
sal
agua
perejil picado

## elaboración

Limpia las criadillas y los sesos y ponlos a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 5 minutos. Deja templar y trocéalos.

Pica el pimiento y los dientes de ajo y saltéalos en una sartén con aceite. Añade los riñones troceados y sazónalos. Cuando los riñones estén hechos, añade los sesos y las criadillas y saltea brevemente.

Bate los huevos, espolvoréalos con un poco de perejil y haz una o dos tortillas, según tu gusto.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# TORTILLA de PATATAS

Recurso hogareño, gustosa ración para el tentempié matutino o de la cena informal. Protagonista indiscutible de merendolas al aire libre, en el monte o en la playa. La tortilla de patatas se ha convertido, pese a su relativa modernidad –como sucede con la paella–, en el "santo y seña" de la culinaria hispana popular, no en vano se le llama tortilla a la española. Si bien, los navarros reivindican su invención. Se suele atribuir la creación a una mujer de la Navarra norteña, a cuyo caserío llegó agotado, en plena guerra carlista, el general Zumalacárregui, y en donde con escasos huevos pero con abundante patata de su huerta elaboró al general carlista este plato nacido de la necesidad. Por eso se ha dicho que la tortilla de patatas en realidad la inventó el hambre. Años antes de la leyenda reseñada, en 1817, el cronista navarro Iribarren, al relatar los escasos condumios de la montaña navarra, señala: "Dos o tres huevos en tortilla para cinco o seis porque nuestras mujeres la saben hacer grande y gorda con pocos huevos, mezclando patatas, *atapurres* de pan y otra cosa". Por algo será que en la zona de Lesaka se le llama a esta receta "tortilla a la navarra".

## ingredientes

6 personas:

1 kg de patatas
2 cebollas
1 pimiento verde
8 huevos
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Pela las cebollas y las patatas.

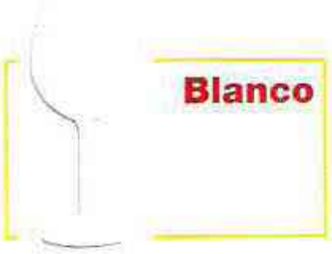
Pica las cebollas en trozos no muy pequeños y ponlas a dorar en una sartén con abundante aceite.

Mientras tanto, pica las patatas en dados, sazónalas y añádelas a la sartén. Agrega el pimiento picado en dados y fríe todo a fuego medio, removiendo de vez en cuando hasta que se dore todo un poco. Retíralas y escúrrelas.

Prepara dos recipientes y bate en cada uno 4 huevos. Agrega a cada uno la mitad de las patatas, cebollas y pimiento.

Pon un poco de aceite en una sartén y vierte la mezcla anterior. Cuaja el huevo, primero a fuego vivo y después un poco más suave. Voltea la tortilla para que se dore por ambos lados y sirve caliente. Repite la misma operación para hacer la segunda tortilla.

**Vino para acompañar**



**Blanco**

# TORTILLA al ESTILO de BURGOS

Existe una arraigada costumbre culinaria en muchos pueblos castellanos de enriquecer las, llamémoslas, empleando un símil del mundo del vino, "monovarietales" tortillas por otras en las que se mezclan distintos ingredientes (tortillas y revueltos de "cosas" como las suelen llamar). Una de las más conocidas es la llamada paisana, toda ella con distintos productos de la huerta (guisantes, espinacas, judías verdes, etc). Hay una tortilla de campeonato en la población abulense de Mombeltrán, que se realiza en la romería del lunes de Pascua y que se denomina expresivamente la "monda", y que además de los huevos lleva siempre la máxima trilogía chacinera: chorizo, lomo y jamón. Es muy habitual encontrar por pueblos palentinos tortillas dobles. Por ejemplo, una de alcachofas y otra de chorizo, patata y queso, superpuestas y bañadas con una salsa de cebolla pochada, ajo y pimentón. O como la que nos ocupa. Tortillas cuyos componentes recuerdan a una ensaladilla y que después de darles forma y cuajarlas un poco en la sartén se embeben de una salsa, en este caso de tomate. Son las que solemos conocer como "tortillas guisadas".

## ingredientes

4 personas:

5 o 6 huevos
1 lata pequeña de bonito en aceite
50 g de jamón curado
50 g de chorizo fresco
100 g de guisantes cocidos
1/2 pimiento morrón
2 espárragos cocidos
salsa de tomate
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

En una sartén con aceite pocha el pimiento rojo picado, añade el chorizo y el jamón en dados y saltéalo.
Bate los huevos en un bol, sazónalos, añade el bonito desmigado, los guisantes y los espárragos troceados.
Vierte los huevos sobre la sartén (donde tienes la fritada) y remueve hasta que quede bien mezclado. Da la vuelta a la tortilla para que se haga por el otro lado, pero sin dejar que se cuaje del todo.
Echa la salsa de tomate en una cazuela, coloca encima la tortilla y cocina todo junto durante un par de minutos a fuego lento para que termine de cuajarse.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# TORTILLA RELLENA de BACALAO

El bacalao en salazón es el gádido más laureado y quizás uno de los más nobles de la culinaria vasca. Existen multitud de fórmulas en las que interviene de forma omnipresente. Su jugosa tortilla es plato obligado en las sidrerías guipuzcoanas, en las mágicas catas que van desde el 20 de enero hasta el mes de abril, en las que el singular rito del *txotx* congrega en torno a las barricas de sidra o *kupelas* a la incondicional legión de seguidores, no sólo de esta bebida sino de la tradición en sí misma. Se cree que este es un plato eminentemente donostiarra, y más en concreto de las sidrerías de Astigarraga y pueblos próximos, la llamada ruta de la sidra. En todo caso, el cocinero catalán Ignacio Domènech en su obra *Cocina vasca-Laurak bat*, de 1935, ya menciona este plato como tortilla de bacalao donostiarra. Aunque es posible que ya se conociese antes, no sólo en esta zona sino incluso en Galicia, pero con pequeñas diferencias de elaboración. Ahora bien, la cocinada por la sidrería Roxario de Astigarraga, con profusa cebolla y guindillas verdes, es antológica.

## Ingredientes

4 personas:

8 huevos
400 g de bacalao desalado
2 pimientos verdes
1 cebolleta
2 dientes de ajo
salsa de tomate
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

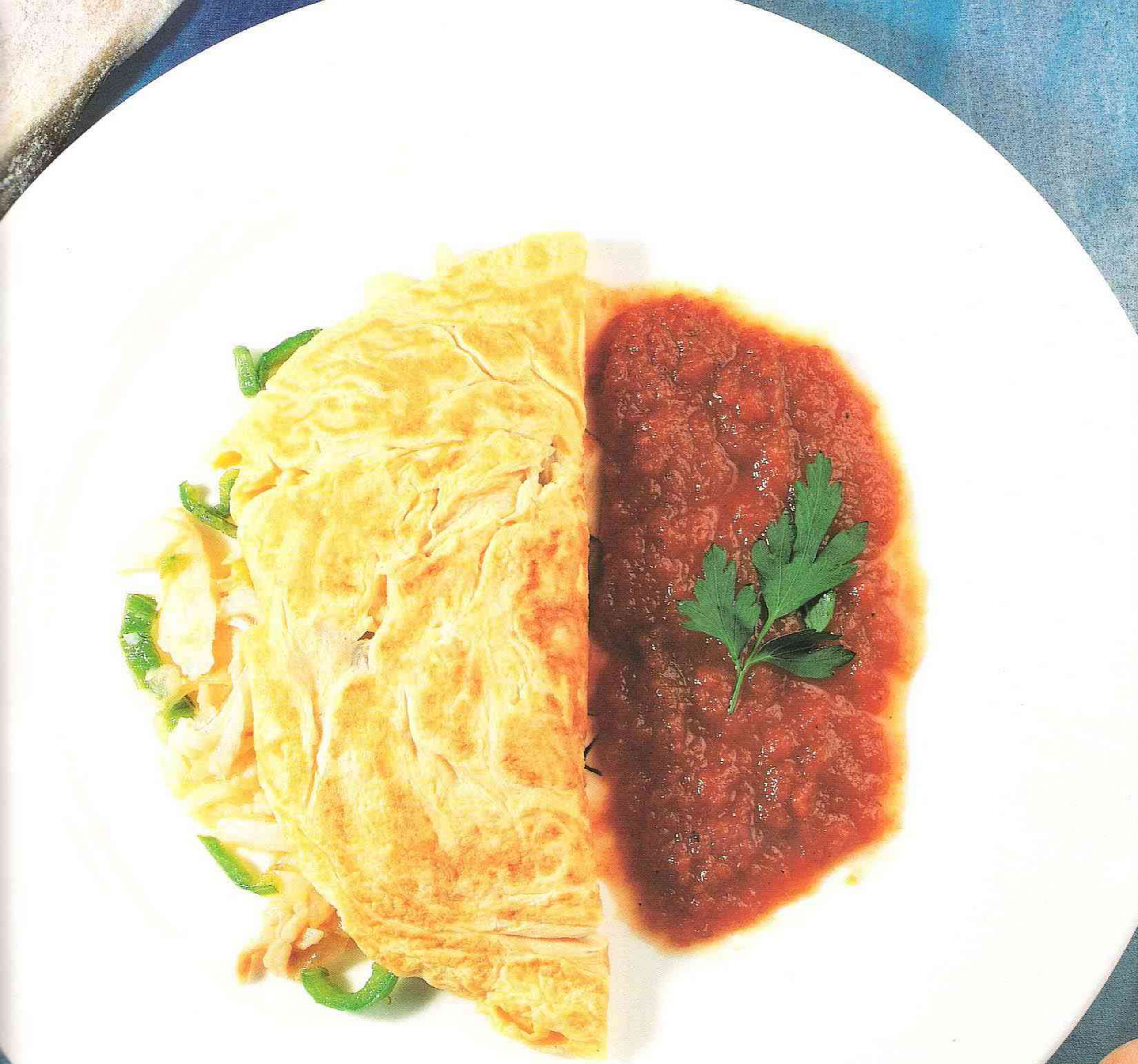
## Elaboración

Pica finos los ajos y la cebolleta, y el pimiento verde en juliana fina. Pon a rehogar en una sartén con aceite. Cuando esté dorado, añade el bacalao desmigado. Sofríe durante 3 minutos y reserva al calor.

Aparte, bate los huevos, agrega el perejil y sazónalos. Viértelos sobre una sartén caliente y haz una tortilla francesa. Sácala a un plato y pon encima el salteado de cebolla, pimiento y bacalao. Dobla la tortilla por la mitad y acompaña con la salsa de tomate.

**Vino para acompañar**

**Sidra natural**



# REVUELTO a la MANCHEGA

No hay duda de que sólo con un par de huevos y cualquier otra cosa se pueden lograr resultados fantásticos. Para ello, lo primero que hay que tener en cuenta es la calidad del huevo y de sus acompañantes. No hay que romperse mucho la cabeza con esto de los huevos, sólo hay que seguir siempre los sabios consejos de aquel proverbio andaluz que dice: "Toma el huevo de una hora, el pan de aquel mismo día, el vino que tenga un año y algo menos la gallina". Y salvo en lo del vino, que es más discutible, firmamos plenamente lo que la sabiduría popular expresa. Otro tema importante es el de la jugosidad y la técnica para conseguir que los huevos revueltos sean un plato que roce la perfección. Hay dos formas básicas de elaboración. Una es, llamémosla así, a la francesa. Consiste esencialmente en hacerla al baño maría y muy lentamente. Otra, más asociada a la culinaria española, es más explosiva y consigue resultados estupendos. Se trata, como en este caso, de que una vez pochadas las verduras y salteado el jamón y batidos los huevos, revolver todo con energía en una sartén a fuego vivo.

## ingredientes

4 personas:

6 huevos
1 cebolla
2 pimientos verdes
1 calabacín
2 tomates
100 g de jamón
picatostes de pan frito
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## elaboración

Pica fino la cebolla y ponla a rehogar en una sartén con un poco de aceite. Pica los pimientos en tiras e incorpóralos, rehoga un poco y añade el tomate cortado en daditos.
Pica el calabacín en tiras e incorpóralas. Sazona y cocina todo junto durante unos 6-8 minutos. Agrega el jamón picado en dados y saltea brevemente.
Bate los huevos, espolvoréalos con un poco de perejil picado, pon a punto de sal y mezcla al calor sin dejar de remover hasta conseguir el punto deseado. Acompaña el revuelto con picatostes de pan frito.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# REVUELTO de PISTO

Cuando en un pisto interviene la berenjena, además del sabor aporta el color negro de su piel. Y estas elaboraciones cambian también hasta de nombre, dejándose de llamar pisto. Como es el caso de la *samfaina* catalana, un barroco sofrito que es casi idéntico a la *ratatouille* de la Costa Azul.

Retrotrayéndonos históricamente, recordamos la pasión que ya sentían los pueblos hispanos por la berenjena durante el dominio musulmán, y que los poetas exaltaban en sus encendidos versos: "Es un fruto de forma esférica / alimentado por agua abundante / de los jardines./ Ceñido por el caparazón de su pecíolo, / parece un rojo corazón de cordero entre / las garras de un buitre [...]".

Esta predilección de los árabes por la berenjena influyó mucho en otras culturas, entre otras, curiosamente, en la cocina sefardí. Los judíos hispanos cocinaban con mucha verdura, y entre las más importantes de todas estaba, sin duda, la berenjena, Parece ser que preparaban mas de cuarenta platos diferentes con la misma.

## ingredientes

4 personas:

5 o 6 huevos
1/2 berenjena
1/2 calabacín
1 cebolla roja
3 dientes de ajo
1/2 pimiento morrón
1 pimiento verde
2 tomates
100 g de judías verdes cocidas
8 pimientos del piquillo en conserva
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## elaboración

Pica finos la cebolla y los ajos y pon a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Pica la berenjena, el calabacín y los pimientos y añádelos.

Escalda los tomates en una cazuela con agua hirviendo, pélalos, quítales las pepitas, pícalos e incorpóralos a la cazuela.

Cocina todo junto hasta que se poche bien (10-15 minutos). Cuando la verdura esté bien pochada, añade los huevos batidos y sazona. Espolvorea con perejil picado y agrega las judías verdes. Revuelve hasta que cuaje.

Coloca el revuelto en un plato y acompaña con los piquillos cocinados a fuego lento durante 6-8 minutos.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# AJOS TIERNOS con MOLLEJAS y HUEVOS ESCALFADOS

No siempre los huevos en sus distintas formas han estado asociados sólo a la cocina rural, sencilla u hogareña. Así, en los recetarios del insigne cocinero aragonés Teodoro Bardají, se ven innumerables fórmulas en las que interviene el huevo como tal, sin contar las tortillas. Exactamente ¡cuarenta y nueve! recetas, algunas tan curiosas como huevos a la Bella Otero, al arco iris, a la moscovita o los "huevos fru-fru", cocinados en frío y con gelatinas diversas.

Una interpretación muy actual de los huevos escalfados es la que hace Juan Mari Arzak con su "flor de huevo y tartufo en grasa de oca con txistorra de dátiles". Se trata de un huevo escalfado con una técnica prodigiosa, que consigue no sólo mantener una bella forma del huevo, sino que éste se embeba con el gusto y aroma de trufa blanca, y armonizado con una guarnición en la que la potente txistorra se suaviza con la melosidad del dátil.

## ingredientes

4 personas:

4 huevos
15 ajetes tiernos
300 g de mollejas de cordero
3 dientes de ajo
1/2 pimiento morrón
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
perejil picado

## elaboración

Limpia los ajetes (retirándoles la parte de la raíz y las capas externas) y pícalos. Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas.

Ponlos a dorar en una sartén amplia con aceite.

Limpia las mollejas, salpiméntalas y añádelas a la sartén o cazuela tipo paellera. Espolvorea con perejil picado y rehoga todo junto durante unos minutos.

Casca los huevos encima, sazónalos e introduce el recipiente en el horno a 190 grados durante 2-3 minutos. Sirve y acompaña con unos aros de pimiento morrón fritos.

**Vino para acompañar**

**Rosado**

# HUEVOS a la CAZUELA

El huevo sobre todo ha sido alimento indispensable y necesario. En uno de los libros de viajes románticos más divertidos que existen, el de Richard Ford, *Gathering from Spain*, publicado a fines del siglo XIX, cuando se refiere a la cocina hispana dice que "los huevos fritos son en todo momento el recurso de la cocina más humilde". Unos siglos antes el insigne pintor sevillano Diego Velázquez nos transmite en su maravilloso cuadro *Vieja friendo huevos* no sólo la trascendencia alimenticia de este alimento en esa época de gran penuria, sino que es todo un tratado gráfico de su perfecta ejecución. En este lienzo atisbamos la cantidad de aceite adecuada y su temperatura idónea (se ve claramente borbotear los bordes de la clara). La anciana, con una cuchara de madera en su mano derecha, remueve el aceite de su cazuela de barro vidriado para que no se agarre la clara mientras que con la mano izquierda se dispone a cascar otro huevo en el borde del recipiente colocado sobre un anafre u hornillo portátil.

## ingredientes

4 personas:

8 huevos
200 g de panceta
200 g de chorizo
4 lonchas de queso de fundir
1/2 l de salsa de tomate
8 triángulos de pan
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Pica la panceta y el chorizo y fríelos en una sartén con un poco de aceite.

Retira la grasa que hayan soltado y cúbrelos con la salsa de tomate. Reparte este fondo en cuatro cazuelitas de barro y casca 2 huevos en cada cazuela y sazona.

Cubre cada una con una loncha de queso e introduce en el horno (previamente calentado) a 180 grados. Cuando veas que los huevos ya están cuajados (unos 3 minutos), retíralos del horno.

Fríe los triángulos de pan en una sartén con aceite y acompaña los huevos con ellos.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# HUEVOS a la REINA

Existen múltiples creencias religiosas y fetichistas, teorías, leyendas y mitos surgidos en torno al huevo a lo largo de los siglos. Nuestros antepasados prehistóricos, por ejemplo, depositaban huevos en las tumbas para que los muertos pudieran reencarnarse o pasar a otra vida superior. Han pasado por ser también símbolo de fertilidad; considerados por muchos pueblos como el árabe como reconstituyente de la potencia sexual; elemento que sintetiza también en muchos casos la unión entre lo gastronómico y lo religioso.

Y fuente de numerosos dichos y refranes de las épocas de subsistencia que les dotan de preeminencia en los poderes patriarcales, como lo expresa ese conocido aserto: "Cuando seas padre comerás huevos".

Alejandro Dumas en su celebre viaje por la Península nos cuenta una anécdota divertida al respecto en su libro *La cocina española*. Al parar en un figón a comer le pregunta el posadero, tras solicitar el escritor galo un par de huevos, que si quería un par de huevos "para fraile o para seglar". Al solicitar una aclaración al respecto recibió del castizo posadero una respuesta de órdago: "El par de huevos para fraile son tres huevos y para seglar solamente dos".

## ingredientes

4 personas:

4 huevos
150 g de jamón curado
1 cebolleta
1 pimiento verde
1 vaso de salsa de tomate
1 chorro de vino blanco seco
1 cucharadita de harina
1/2 vaso de nata líquida
unas rebanadas de pan
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
nuez moscada
perejil picado

## elaboración

En una tartera (cazuela baja y ancha) con aceite pon a rehogar la cebolleta y el pimiento verde bien picados. Salpimienta y añade el jamón también picado. Saltéalo, echa la harina y sigue rehogando.

Moja con el vino blanco y la salsa de tomate y mézclalo bien. Incorpora la nata líquida y adereza con un poco de nuez moscada. Casca encima los huevos y gratínalos durante 2 minutos.

Corta el pan en taquitos y fríelos en una sartén con aceite. Retíralos, escúrrelos sobre papel absorbente de cocina y espolvoréalos con perejil picado. Sírvelos aparte para acompañar a los huevos.

**Vino para acompañar**

**Cava brut**

# PESCADOS

# PESCADOS

# VIEIRAS a la GALLEGA

La vieira, llamada de múltiples formas: venera, cascarrón, aviñeira, peregrina, *cascara do pelegrin*, Xacobea..., o concha o molusco de Venus (recordemos el cuadro *Venus saliendo de las aguas* de Botticelli), o incluso *volandeira*. Nombre este último que le viene de su forma de trasladarse por el agua, como volando. Sin duda sigue siendo el más representativo de los abundantes y maravillosos mariscos de Galicia, aunque es cierto que la alta consideración culinaria de este molusco, y sobre todo su amplia extensión por otras cocinas peninsulares, ha sido reciente. Aunque en la culinaria francesa la expresivamente llamada *coquilla de Saint Jacques* (concha de Santiago) ha gozado desde antaño de gran predicamento.

Hay múltiples formas de prepararla: la más típica es la hecha al horno y gratinada con aceite, cebolla y pimentón. A veces se le añade jamón, huevo picado o algún vino o aguardiente. Son también deliciosas en ensalada, guisadas a la marinera, en empanada o en brocheta. Y desde luego, hay quien prefiere a esa otra especie de vieira, pequeña y delicada, la zamburiña, menos comercial que aquélla pero mucho más refinada.

## ingredientes

4 personas:

16 vieiras
2 cebollas
2 ajos
1 vaso de albariño
caldo de pescado
harina
pan rallado
aceite de oliva virgen
sal
pimienta blanca
perejil picado

## elaboración

Limpia las vieiras y colócalas en un recipiente al vapor para que se abran. Abrelas, retírales la carne y quítales la membrana. Pásalas por agua, escúrrelas y sécalas.

Salpiméntalas y fríelas en una sartén con aceite bien caliente. Pica fino la cebolla y los ajos y pon a pochar en una sartén con aceite. Agrega un poco de harina, el vino y 2 cucharadas de caldo. Deja reducir y pon a punto de sal.

Coloca la carne de las vieiras sobre cada concha, cúbrelas con la salsa, espolvorea con un poco de perejil picado, pan rallado y riega cada una con un chorrito de aceite. Dispón las conchas rellenas sobre una bandeja de horno y gratínalas durante un par de minutos hasta que se doren.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# MERLUZA en AJADA a la GALLEGA

Jorge Víctor Sueiro, periodista, escritor y *gourmet* gallego sobre todo, nos decía que "gracias a tan pródiga despensa a lo largo de los tiempos los cocineros gallegos no han tenido que hacer otra cosa que presentar lo más naturalmente posible lo que la naturaleza les había obsequiado". Es cierto que esta culinaria, sobre todo la de los pescados, exige, además de un óptimo producto, pocos arreglos. Hay tres formas esenciales en las elaboraciones gallegas del pescado: en *caldeirada*, con patatas, cebolla, pimientos, tomate, aceite y caldo; a la marinera, que son la traducción de los guisotes hechos a bordo de los barcos, y con el toque siempre del azafrán. Y, por fin, la forma reservada a los pescados de mucho nivel, como el rape, el rodaballo, el mero, etc., denominada en ajada, en la que los pescados son cocidos y después cubiertos con la salsa roja hecha esencialmente con aceite, ajos y pimentón.

## ingredientes

4 personas:

4 rodajas de merluza
2 patatas medianas
agua
aceite de oliva virgen
granos de pimienta
sal
1 rama de perejil

*Para la salsa:*
3 dientes de ajo
1/2 vaso de caldo
6 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharada de vinagre
sal
1/2 cucharadita de pimentón dulce
1/2 cucharadita de pimentón picante

## elaboración

Pon un chorro de aceite en una cazuela, coloca encima las patatas cortadas en rodajas de medio centímetro, el perejil, unos granos de pimienta y una pizca de sal.
Cubre con agua y cuece durante 15 minutos. Cuando la patata esté cocida, introduce la merluza, tapa la cazuela y cocina durante 2-3 minutos. Retira del fuego y deja reposar 10 minutos.
Para la salsa, pica los dientes de ajo en láminas y fríelas en una sartén con aceite. Cuando esté dorado, retira la sartén del fuego, agrega el pimentón, mezcla bien, vierte el caldo, el vinagre y una pizca de sal. Dale un hervor, sin dejar de remover.
Para servir, coloca la merluza en una fuente, rocíala con la salsa y acompáñala con las patatas.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# PULPO a la GALLEGA

Siempre identificamos al pulpo, el llamado científicamente *Octopus vulgaris*, con la cocina gallega y puede ser en parte más que razonable, pero lo cierto es que este feo e impresionante molusco, pero a la vez de una poderosa y particular suculencia, se ve por otras latitudes. Así, sin ir muy lejos, en el Mediterráneo, en las costas catalanas, hay una preparación culinaria que es una joya, los pulpitos enanos salteados; y en otra costa, la guipuzcoana (en concreto en Zarautz, Guetaria y Zumaya), se preparan unas contundentes y singulares sopas marineras con el pulpo seco. Pero es cierta su raigambre galaica, aunque los platos de pulpo, ni siquiera el típico "a feira", tienen su origen en esta región, ya que fueron los vecinos leoneses, los maragatos, los que en su actividad trashumante los impusieron en las ferias itinerantes a las que se desplazaban.
Por eso no resulta chocante que Jorge Víctor Sueiro ponga en boca de un campesino gallego que nunca había probado el pulpo tales alabanzas gustativas del mismo: "No tiene hueso, ni espinas, ni cáscaras, ni corteza, ni pepitas. ¡Todo es carne! ¡Y qué carne!".

## ingredientes

4 personas:

2 kg de pulpo
4 patatas
pimentón picante al gusto
agua
aceite de oliva virgen
sal gruesa

## elaboración

Cuece el pulpo en agua hirviendo con un poco de sal durante 20-25 minutos. Para que quede bien es importante asustarlo: pínchalo con un tenedor y, cuando el agua empiece a hervir, introdúcelo 3 veces, antes de ponerlo a cocer definitivamente.
En otra cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal cuece las patatas peladas y troceadas durante 15-20 minutos.
Corta el pulpo en rodajas y sírvelas en una fuente junto con las patatas.
Aliña con aceite de oliva, sal gruesa y pimentón a tu gusto.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# CONGRIO a la SIDRA

La sidra es una bebida ancestral como pocas, que se obtiene de la fermentación del zumo de la manzana. Su identificación con Asturias es total, pero esta bebida natural y refrescante tiene una aplicación a la cocina algo limitada. Probablemente sea la merluza a la sidra asturiana el máximo emblema de este tipo de preparaciones. Pero también se hace con otros pescados, como en este caso: el congrio. Uno de los pescados antiguamente más populares, citados de forma laudatoria en textos del medievo y aunque es cierto que ha descendido su consumo, seguramente por su fama de espinoso, también es verdad que la parte abierta es mucho más fácil que la cerrada, que tiene infinidad de espinas pequeñas. Este pescado es maravilloso para dotar de exquisitez a las sopas marineras, y muy apreciado aún por tierras castellanas, en concreto en Aranda de Duero. Resulta inolvidable la fórmula de Seri en el arandino Mesón de la Villa.

En cuanto a las preparaciones a la sidra, según señala el profesor Manuel Martínez Llopis hablando de la merluza a la sidra: "Es un plato que no está avalado por una antigua tradición, pues tiene un origen moderno y seguramente fue en Oviedo donde se presentó por vez primera".

## ingredientes

4 personas:

1 kg de congrio
1 pimiento verde
2 cebolletas
1 cucharada de harina
1/2 l de sidra
1/2 vaso de agua
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## elaboración

Corta el congrio en rodajas.

Pica las cebolletas y ponlas a pochar en una cazuela amplia y baja que sea apta para introducir en el horno. Pica el pimiento e incorpóralo.

Sazona los trozos de congrio y dóralos brevemente por los 2 lados. Agrega la harina, rehoga bien, añade la sidra y deja que hierva durante 3 minutos. Pasado este tiempo, echa medio vaso de agua, espolvorea con perejil picado e introduce en el horno (previamente calentado) a 200 grados durante 6-8 minutos.

Retira del horno, saca los trozos de pescado (resérvalos en un plato) y liga la salsa sobre el fuego dándole un hervor sin dejar de mover la cazuela.

**Vino para acompañar**

**Sidra asturiana**

# KOKOTXAS con REFRITO PICANTE

Las kokotxas, ese exquisito manjar de gran cotización en nuestros días, aunque parezca mentira, nació como aprovechamiento de los despojos gracias al ingenio de la cocina popular. De hecho, la primera referencia histórica sobre este plato data de 1902, en concreto por el hecho –debidamente certificado– del veto de la Sociedad Kañoyetan, en la parte vieja donostiarra, a la entrada en su sede de la reina María Cristina, asidua veraneante de la ciudad, que alertada por su secretario, el príncipe de Saboya, sobre la suculencia del plato, no pudo probarlas, a pesar de los ímprobos esfuerzos reales, por estar prohibido a las mujeres el acceso a estas sociedades populares. Enorme injusticia gastronómica, porque ateniéndonos a la evidencia, las kokotxas (de merluza o de bacalao), ya sean con un liviano rebozado, salteadas, a la plancha o en salsa, son un auténtico bocado principesco y por supuesto regio. En todo caso, parece ser que algo se subsanó gracias a una oportuna *kashuela* de estas kokotxas enviada por la citada sociedad al palacio real de Miramar para disfrute de la reina madre.

## ingredientes

4 personas:

800 g de kokotxas de bacalao
3 dientes de ajo
1/2 vaso de vino blanco
aceite de oliva virgen
2 guindillas de cayena
perejil picado

## elaboración

Distribuye las kokotxas frescas o desaladas con un chorro de aceite y vino blanco sobre una placa de horno.
Cocínalas en el horno a 200 grados durante 5 minutos aproximadamente. Después, pásalas a una fuente y reserva.
Pela los dientes de ajo, filetéalos y ponlos a freír junto con las guindillas en una sartén con aceite. Espolvorea con perejil picado, agrega el jugo que hayan soltado las kokotxas, mezcla bien y viértelo sobre las kokotxas.
Es importante comerlas bien calientes.

**Vino para acompañar**

**Txakolí blanco**

# BACALAO al PIL-PIL

Estamos ante una mítica salsa vasca ligada, basada esencialmente en el aceite de oliva y los ajos, y que ha adquirido gran significación en el último medio siglo, sobre todo teniendo como protagonistas al bacalao o las kokotxas, bien del propio bacalao o de su pariente la merluza.

En principio, pil-pil (al que también en sus inicios se le llamó pir-pir o pin-pin) es una palabra puramente onomatopéyica. Tal como lo expresaba, a fines del siglo XIX, el escritor bilbaíno Emiliano de Arriaga: "Pil-pil es el ruido que hace la puchera cuando hierve, o el agua según va penetrando en el recipiente". Ahora bien, difícilmente puede hacer ese borboteo, típico del hervor de una salsa ligada. Es más, la salsa ya emulsionada corre el peligro de que se corte si vuelve a hervirse. Por tanto, los primeros "pil-piles", tuvieron que ser necesariamente salsas de aceite sin montar y semejantes a las de las angulas en cazuela.

## Ingredientes

4 personas:

4 tajadas de bacalao
5 dientes de ajo
aceite de oliva virgen
1 guindilla

## Elaboración

En una cazuela con abundante aceite dora los 5 dientes de ajo. Cuando estén dorados, retíralos y resérvalos en un plato. Trocea la guindilla y fríela brevemente en el mismo aceite. Retírala y reserva junto con los ajos.

En el mismo aceite pon a hacer las tajadas de bacalao con la piel hacia arriba. Dales la vuelta y cuando estén hechas sácalas de la cazuela y reserva.

Deja templar el aceite 4 o 5 minutos. Añade el líquido que han soltado las tajadas de bacalao y con la ayuda de un colador y realizando movimientos circulares, lígalo hasta que quede una salsa espesa y consistente.

Sirve la salsa en el fondo de la fuente y coloca encima las tajadas de bacalao. Decora con los ajos y las rodajas de guindilla.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# ANCHOAS PICANTES con CEBOLLA

El recordado gastrónomo José María Busca Isusi nos dejó escrito en su imprescindible obra *La cocina vasca de los pescados y mariscos* la siguiente frase: "Es muy frecuente oír en una conversación de amas de casa: si las anchoas fuesen tan escasas como las angulas, las pagaríamos a mayor precio". Desde luego hay que considerar a la anchoa, y en particular a la de nuestras costas, un auténtico manjar. Las más pequeñas, para hacer una elaboración con señas de identidad donostiarras, como es la "tortilla de anchoas". Las de tamaño intermedio resultan idóneas para hacerlas simplemente fritas o rebozadas, y las más grandes se pueden guisar de una forma también inequívoca de la capital guipuzcoana, y tan peculiar como lo es su impropia denominación popular a la *papillot*. Inexactitud singular por mucho que se haya hecho común en el lenguaje localista, ya que no se elaboran las anchoas envueltas en papel resistente al calor, sino en cazuela de barro y bien sudadas, casi cocidas, entre numerosas capas de cebolla, de forma similar a la de nuestra receta.

## Ingredientes

4 personas:

4 docenas de anchoas
3 cebollas
un trozo de pimiento rojo
1 vaso de sidra
aceite de oliva virgen
sal
1/2 guindilla picante
perejil picado

## Elaboración

Pela las cebollas y pícalas en juliana fina. Ponlas a pochar en una cazuela amplia y plana. Sazona y añade la guindilla troceada y el pimiento bien picadito. Cocina hasta que la cebolla esté bien dorada.

Limpia las anchoas, retirándoles la cabeza y las tripas. Pásalas por agua y colócalas en la cazuela sobre la verdura pochada. Moja con la sidra y cocina brevemente (4 minutos aproximadamente).

Espolvoréalas con perejil picado y sirve

**Vino para acompañar** Blanco

# MERLUZA con MARISCO en SALSA VERDE

No es ningún secreto que la salsa verde es, junto con la salsa negra, el pil-pil y la vizcaína, una de las cuatro salsas básicas de la cocina vasca, es más, podríamos decir que de hecho se erige en la más universal de todas. En realidad se trata de una ligera emulsión resultante de la mezcla entre el aceite de oliva, los jugos que suelta el pescado, en este caso la merluza, y la sustancia que se desprende del ajo a medio freír que se denomina "algina". Todo, claro está, con el toque definitivo de la hierba aromática más de casa, el perejil. Un invento por cierto tan simple como genial, y que nace como en tantas otras referencias de la paciencia de las amas de casa, nuestras abnegadas *etxekoandres*. Y en este caso concreto de una con nombre y apellido específicos. Porque la primera referencia que se tiene de la merluza en salsa verde o a la vasca es de 1723, cuando doña Plácida de Larrea, carteándose con una amiga del Baztán, detallaba los secretos de este descubrimiento. De hecho, Luis Antonio de Vega aseguraba que este plato es de los pocos de la cocina regional que tiene en regla su fe de bautismo. Con el tiempo, el plato se ha enriquecido con almejas, con kokotxas y con crustáceos diversos.

## Ingredientes

4 personas:

4 rodajas hermosas de merluza
8 langostinos
4 cigalas
8 almejas
12 espárragos
1 vaso de caldo de pescado
4 dientes de ajo
harina
aceite de oliva virgen
sal
perejil picado

## Elaboración

Fríe en una cazuela con aceite los dientes de ajo cortados en láminas. Cuando empiecen a dorarse retíralos y resérvalos en un plato. Añade una cucharada de harina y rehoga brevemente. Sazona las rodajas de merluza e incorpóralas. Cocínalas brevemente por los 2 lados, agrega las almejas, los langostinos, las cigalas y el caldo.

Espolvorea con abundante perejil picado. Cocina las rodajas de merluza por ambos lados a fuego suave. En 5 minutos estarán a punto.

Retira el pescado y el marisco y sírvelos en una fuente. Introduce los espárragos en la salsa para que se calienten. Colócalos junto al pescado y salsea todo. Decora con los ajos fritos.

**Vino para acompañar** Blanco

# BONITO en SALSA de TOMATE

Es de todos sabido que el bonito del norte y el atún, como todos los túnidos, son pescados ajustados a la temporada estival. De ellos hay fórmulas gloriosas en la cocina vasca. Si bien nadie puede negar su carnosidad (se suele decir que es el pescado que más recuerda a la carne terrestre), se les achaca, con cierta injusticia, ser unos pescados muy estropajosos. Pues bien, hay que decirlo con claridad: la culpa no es del bicho sino del que lo cocina.

Su asociación a la salsa de tomate es muy habitual y conocida, pero no es de "toda la vida", ya que el tomate es oriundo de América. Las primeras noticias que tenemos acerca de su uso en ensaladas lo encontramos en unos versos de la obra de Tirso de Molina *El amor médico*: "Oh, ensalada de tomates / qué coloradas mejillas / dulces y a un tiempo picantes". Pero el tomate frito tiene que recorrer un camino más largo, pues hasta el siglo XVIII no se empezaron hacer del mismo salsas calientes para huevos, arroces, pescados y carnes.

## Ingredientes

4 personas:

800 g de bonito
5 tomates
2 cebollas
4 dientes de ajo
1 pimiento verde
harina
1 huevo
azúcar
aceite de oliva virgen
sal

## Elaboración

Para la salsa de tomate pica las cebollas y el pimiento verde. Dóralos en una sartén con aceite, una pizca de azúcar y una pizca de sal.

Corta los dientes de ajo en láminas y añádelas a la sartén.

Limpia los tomates, retírales la parte superior (la del rabo), trocéalos y échalos a la sartén. Cocina durante 30 minutos.

Cuando esté hecho, pásalo por el pasapuré, vierte la salsa en una cazuela amplia y plana y mantenlo templado. Limpia el bonito y saca filetes.

Sálalos por los dos lados, pásalos por harina y huevo y fríelos brevemente en una sartén con aceite.

Coloca los filetes de bonito sobre el tomate y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# TXIPIRONES en su TINTA

Se trata de una de las recetas no sólo más emblemáticas de la cocina vasca, sino de las más misteriosas, ya que su singularidad radica en tener una de las escasas salsas de color negro absoluto, que puede parecer algo siniestro y enigmático.

Existe, por otra parte, un gran interrogante en imaginar a quién se le pudo ocurrir añadir una tinta que cruda es tóxica, ya que contiene un veneno, más suave, pero semejante al de las víboras. Esta propiedad desaparece con el calentamiento. Hay quien ha afirmado que nació no como algo puramente culinario, sino como un rito ligado a prácticas de brujería.

Otro misterio es el de su origen geográfico. Hay quien piensa que es plenamente autóctono vasco y otros creen que su origen es oriental, ya que en Asia se utilizan muchas veces en la cocina ingredientes venenosos. Lo más probable es que sea algo que ha surgido en diversas partes del mundo a la vez, ya que en Italia, sobre todo en la parte de Venecia, destacan sus *rissotos al nero de sepia*, negras salsas que bañan no sólo los arroces sino también pastas e incluso su singular polenta.

## ingredientes

4 personas:

12-16 txipirones
2 cebollas
5 tomates
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Limpia bien los txipirones (reserva las tintas), sazónalos, rellénalos con las patas y ciérralos con un palillo.

Para la salsa, pica las cebollas, los ajos y los tomates. Pon todo a pochar en una cazuela alta. Sazona, tapa y cocina durante 20 minutos aproximadamente.

Con la ayuda del mortero disuelve bien las tintas de los txipirones y añádelas a la salsa. A continuación, tritura con la batidora y pasa por el chino para eliminar cualquier resto de piel del tomate.

Vierte esta salsa en una cazuela baja, añade los txipirones y cocina durante 35–40 minutos, y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# TXANGURRO a la DONOSTIARRA

Se trata, con toda probabilidad, del único plato de la cocina tradicional vasca que proviene de la alta cocina y no de la popular. Posiblemente su creador fue el gran cocinero donostiarra Félix Ibarguren, Shishito, a comienzos del siglo XX, que se inspiró en la receta, tan en boga entonces, de la "langosta a la americana", sustituyendo este crustáceo por otro más popular: el centollo (también se puede preparar con buey de mar o *petaka*). En su creación, el histórico cocinero donostiarra ensambló una laboriosa salsa –en la que era consumado maestro–, la americana, con el más representativo de los mariscos de la costa vasca. Y además, en un alarde de refinamiento, lo desmenuzó y lo gratinó al horno en el propio caparazón del crustáceo, presentándolo así con sencillez, sin más alardes decorativos, al comensal.

## Ingredientes

4 personas:

2 centollos
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 tomate
1/2 copa de brandy
pan rallado
mantequilla
agua
aceite de oliva virgen
sal
perejil

## Elaboración

Pon a cocer agua en una cazuela. Cuando empiece a hervir, añade bastante sal (unos 50-60 g de sal por cada litro de agua). Cuece los centollos de uno en uno, aproximadamente durante 10 minutos.

Deja que se templen y sácales la carne, procurando retirar bien todos los huesos. Reserva, por separado, la carne que queda en los caparazones de las cabezas y la carne de los cuerpos. Pica fino las cebollas y ponlas a dorar en una sartén con un poco de aceite. Añade los dientes de ajo y el tomate (pelado) bien picados y rehoga unos 5 minutos. Incorpora la carne del cuerpo de los centollos y mezcla bien. Agrega un poco de pan rallado, vierte el brandy y flambea.

Limpia los caparazones y rellénalos. Espolvorea con un poco de pan rallado y perejil y coloca encima unas nueces de mantequilla. Gratina en el horno durante 4 minutos. Sirve aparte la carne de los caparazones.

**Vino para acompañar**

**Txakolí tinto**

# BACALAO AJOARRIERO

Hay quien cree en el carácter exclusivamente navarro de este plato. Y es cierto que es uno de los estandartes de su cocina popular, pero hay centenares de recetas con este nombre por toda la geografía hispana. Eso sí, todas son muy diferentes, tan sólo con el hilo conductor del bacalao desmigado como ingrediente principal y la compañía de la poderosa liliácea.

El ajoarriero es, ante todo, un plato de arrieros, es decir, de aquellas personas que en el pasado llevaban bestias de carga (mulas, asnos, etc.) de un lugar a otro. Los alimentos no eran fáciles de conservar y los arrieros, que hacían largas rutas, aunque pernoctaban en posadas almorzaban por lo general en la cercanía de un río. No podían llevar el bacalao ya remojado pues es evidente que se pudriría, así que lo desmigaban y desalaban al momento con agua del río, previo paso por brasas (para eliminar la capa externa de sal) de sus improvisadas hogueras, añadiendo cangrejos, ranas o caracoles procedentes de la pesca o la recolecta donde asentaban sus fugaces campamentos.

## Ingredientes

4 personas:

4 lomos de bacalao
1 cebolla
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
8 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharadas de pimiento choricero
caldo de bacalao
aceite de oliva virgen
1 guindilla de cayena

## Elaboración

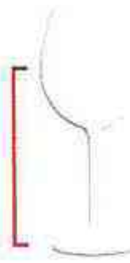
Corta la cebolla y el pimiento verde en juliana fina y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Pela y filetea los dientes de ajo e incorpóralos a la sartén.

Cuando estén bien pochados agrega las cucharadas de pimiento choricero, la salsa de tomate y la guindilla. Sofríe durante 7 minutos.

Aparte, limpia el bacalao quitándole la piel y las espinas. Escáldalo en una cazuela con agua hirviendo y desmígalo. Agrégalo a la sartén y rehoga bien.

Deja cocer a fuego lento durante 10 minutos, agregando un poco de caldo de bacalao si fuese necesario.

**Vino para acompañar**



**Tinto de reserva**

# TRUCHAS con JAMÓN

Existen varias preparaciones típicas de la trucha en Navarra. En la zona del Bidasoa, unas hermosas truchas se preparan simplemente cocidas. En la zona de Estella se hacen al horno, también con truchas de gran tamaño. Ahora bien, la más famosa de todas las elaboraciones, la conocida como trucha a la navarra, se prepara con jamón.

Este plato nace de la conjunción de la abundancia de ríos trucheros y a la vez de la dificultad de encontrar aceite. De ahí viene que, para ahorrarse muchas veces el aceite, la grasa del jamón o del tocino suplía la necesidad de aportar a este pescado de río la grasa necesaria; y por supuesto, al ser un pescado más bien soso, el jamón le aporta un punto de sazonamiento importante. Además, este es un plato que se ha hecho muy internacional, hasta el punto de que en la cocina francesa a esta preparación se la conoce con idéntica denominación, invocando el nombre del viejo reino.

## ingredientes

4 personas:

4 truchas de ración
4 lonchas de jamón serrano
3 dientes de ajo
harina
1 limón
aceite de oliva virgen
sal
1 rama de perejil

## elaboración

Limpia bien las truchas y rellena cada una con una loncha de jamón. Sazónalas por los dos lados. Pásalas por harina y fríelas con los dientes de ajo (sin pelar) en una sartén con abundante aceite.

Cuando estén doradas, sácalas a un plato forrado con papel absorbente de cocina para escurrir el aceite. Decóralas con unas ramas de perejil y un limón.

**Vino para acompañar**

**Rosado**

# BACALAO con CANGREJOS de RÍO a la RIOJANA

La Rioja es una maravillosa tierra de vinos, pero también de fecundas huertas, en donde espárragos, borrajas, cardos y otras hortalizas brillan con luz propia o en menestras únicas. Y por supuesto –seña de identidad de esta tierra–, los pimientos, en sus diferentes variedades. Aunque alejada del mar, ha hecho de un pescado fresco, el besugo, una de las estrellas de su culinaria. Pero hay otro pescado, esta vez en salazón, el bacalao, que sigue siendo muy valorado. La fórmula más personal es la llamada "a la riojana", en la que intervienen el tomate y los pimientos (casi siempre los secos), escoltados si es posible con lindezas como los cangrejos de río.
Pero hay una receta, castiza a más no poder, que es la del bacalao desmigado y crudo en ensalada. Simplemente aliñado con aceite de oliva virgen –riojano a poder ser–, tomate y pimientos (ambos crudos), y sin olvidar nunca la punzante guindilla. Es, por cierto, el plato típico de las "peñas" en la feria de San Mateo de la capital riojana. Un plato saladito y picante que incita a regarlo con un buen caldo riojano, que aquí nunca puede faltar

## Ingredientes

4 personas:

4 lomos de bacalao desalados
500 g de cangrejos
4 tomates maduros
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 cucharada de carne de pimiento choricero
agua
aceite de oliva virgen
1 trozo de guindilla
una rama de perejil

## Elaboración

Retira la piel y las espinas a los lomos de bacalao. Corta cada uno en tres trozos y resérvalos. Pon la piel y las espinas a cocer en una cazuela con agua hasta conseguir un fumet.
Pica fino la cebolla y 2 dientes de ajo y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Añade los tomates pelados y picados y cocina durante 20 minutos.
Pasa por el pasapuré y ponlo nuevamente en la cazuela. Incorpora la carne del pimiento choricero, un vaso de fumet, la guindilla y los cangrejos. Cocina durante 5 minutos.
Filetea el otro diente de ajo y ponlo a dorar en una sartén amplia. Cuando esté dorado, retira y resérvalo. Fríe los trozos de bacalao en la misma sartén.
Para servir, coloca en el fondo la salsa, encima el bacalao frito y a su lado los cangrejos. Decora con las láminas de ajo y una rama de perejil.

**Vino para acompañar** Blanco

# FANECA con SALSA ROMESCO

Colman Andrews en su libro *La cocina catalana* dice que la opinión habitual sobre la salsa romesco fuera de Tarragona es que se trata de una especie de curiosidad regional, quizás divertida, pero no seria en el mismo plano que los cuatro grandes condimentos clásicos catalanes, que son el alioli, el *sofregit*, la picada y la *samfaina*. Para Andrews, esta actitud es injusta y razón no le falta. "Yo diría que la romesco debe considerarse como la quinta salsa clásica de la cocina catalana, y no sólo por ser atractiva, llena de personalidad y genuinamente catalana, sino también porque, lo mismo que las otras cuatro, tiene aplicaciones que se ramifican y recorren todo el idioma culinario catalán". Se dice que esta típica salsa tarraconense, hecha a base de pimiento seco, tomate, aceite, ajo, almendras y otros frutos secos, e incluso aceitunas y cangrejos, necesita "atacar amorosamente al pescado". Y por supuesto, tiene muchas variantes, casi tantas como los *romescaires* que las confeccionan.

## Ingredientes

4 personas:

4 fanecas de ración
2 pimientos verdes
aceite de oliva virgen
sal

*Para la salsa romesco:*

3 ñoras secas
1 tomate asado
3 dientes de ajo
1 rebanada de pan frito
un puñado de almendras tostadas
un puñado de avellanas tostadas
aceite de oliva virgen
vinagre
sal
1 guindilla
perejil picado

## Elaboración

Para la salsa, maja en un mortero los ajos pelados y troceados, la guindilla, los frutos secos y el pan. Pela y despepita el tomate. Trocéalo y májalo junto a los anteriores ingredientes en el mortero.

Agrega la carne de las ñoras, remojadas en agua templada durante 2 horas. Añade vinagre y 2 o 3 cucharadas de aceite y una pizca de sal. Espolvorea con perejil picado y mezcla todo bien en el mortero.

Limpia las fanecas, filetéalas y sazónalas, cocinándolas a la plancha. Corta los pimientos verde en aros y fríelos en una sartén con aceite.

Sirve los filetes de faneca con los aros del pimiento fritos y salséalos con la salsa romesco.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# DORADA a la SAL

Ya lo dijo nada menos que san Isidoro de Sevilla: "No hay nada más necesario que la sal y el sol". Y es que es algo de sobra conocido que la condimentación de los alimentos fue inventada por el hombre neolítico. Cuando por primera vez se añadió a los alimentos la sal de forma deliberada se inició la segunda revolución culinaria. La primera fue la cocción de los mismos.

Por eso no es de extrañar que los pescados hechos a la sal deriven al parecer, como señala José Carlos Capel, de los fogones púnicos y griegos, en los que existía la costumbre de recubrir de barro las piezas completas para protegerlas de las llamaradas de sus primitivos hornos de leña. Este tipo de elaboración, que es común en muchas zonas costeras del sur de España, donde más arraigo e importancia tiene es en la costa murciana. Hasta el punto de que hay quien afirma que la sal que cubre el pescado durante la cocción tiene que proceder necesariamente de aguas muy salinas como las del Mar Menor. Hay quien prefiere para este menester la dorada y hay quien se decanta por el múJol, conocido también como lisa dorada o múJil saltador, por la habilidad que tiene para escapar saltando por encima de los aparejos de pesca.

## ingredientes

4 personas:

1 dorada de 1,5 kg (aprox.)
2 kg de sal gruesa
un poco de agua
patatas paja para acompañar

*Para la salsa tártara:*
1 huevo
2 pepinillos en vinagre
un puñado de alcaparras en vinagre
1 huevo cocido
1 vaso de aceite de oliva virgen
1 cucharada de vinagre
sal

## elaboración

Limpia bien la dorada por dentro y quítale las escamas. Humedece la sal con un poco de agua para que se haga más compacta. En una placa de horno prepara una cama de sal y coloca la dorada encima. Cúbrela con sal y hornea durante 20 minutos a 180 grados.

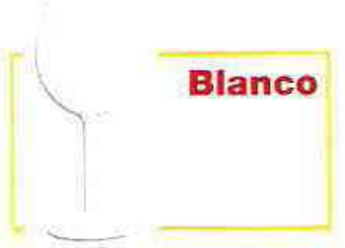
Cuando esté hecha, sácala del horno, rompe la costra de sal dándole unos golpes y retírala junto con la piel.

Prepara una mahonesa batiendo el huevo en un vaso especial para batir, añade un chorrito de vinagre y una pizca de sal. Bate con una batidora eléctrica y vierte el aceite poco a poco sin dejar de batir.

Para la salsa tártara, pica los pepinillos, las alcaparras y el huevo cocido y mézclalos con la salsa mahonesa.

Sirve la dorada en una fuente y acompáñala con la salsa tártara y unas patatas paja.

**Vino para acompañar**



**Blanco**

# "PESCAÍTO" FRITO

Los secretos de la fritura son realmente sencillos y complejos a la vez: una buena grasa (lo mejor, el aceite de oliva), un punto de calor idóneo, sin llegar nunca a quemar los alimentos, y, como pasa con otras tareas, también hace falta un especial don del punto que es difícil de definir y explicar. Una de las frituras más sensacionales es la que se hace con los pescados pequeños, que goza de gran prestigio desde la antigüedad más remota en los pueblos mediterráneos. Ya en la vieja Atenas se vendía el pescado frito por la calle como ahora se hace en Andalucía, y en particular en dos de los lugares más punteros en este sentido: Málaga y Cádiz, donde una cosa tan sencilla como el pescadito frito alcanza la categoría de excelso.

El inolvidable gastrónomo valenciano Lorenzo Millo siempre nos recordaba la docta disposición de un escritor griego clásico, Clearco, para el punto de estas frituras: "El pescado pequeño, el fuego sólo verlo".

## Ingredientes

4 personas:

1 kg de pescado variado (boquerones, sardinas, gallos, pescadilla, calamares, etc.)
1 plato de harina
1 sobre de levadura
5 dientes de ajo
1 limón
aceite de oliva virgen
sal
perejil

## Elaboración

Limpia el pescado, trocéalo y aderézalo con sal y limón. Mezcla la harina con la levadura y pasa los trozos por la mezcla. Pon a calentar abundante aceite de oliva en una sartén y añade los ajos enteros sin pelar. Cuando el aceite esté bien caliente, fríe el pescado hasta que se dore. No pongas demasiados trozos para que no baje la temperatura del aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.

Sírvelos en una fuente forrada con una blonda. Espolvorea con perejil picado y decóralo con un limón.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# BOQUERONES MALAGUEÑOS

Conviene aclarar, antes de adentrarnos en las múltiples posibilidades culinarias que nos ofrece este pececillo de pequeñas dimensiones, pero inconmensurable en sabor, una confusión popular muy extendida, bastante difícil de desarraigar a estas alturas, y es la de creer que la anchoa y el boquerón son especies distintas. La realidad es que ambas son exactamente lo mismo. Lo que sucede es que son apodados o bautizados con nombres distintos dependiendo del rincón costero en el que nos encontremos.

Aunque también es cierto que, en razón de una costumbre –hecha ya ley sobre todo en las grandes ciudades–, el nombre anchoa se suele reservar para el boquerón desangrado y curado en salazón, mientras que al fresco se le conoce como boquerón, bocarte, *bucareu o aladroch*. Como sucede en concreto con los boquerones en vinagre, ese aperitivo típico hispano, tapa elevada al cielo gastronómico, sobre todo en Madrid.

## Ingredientes

4 personas:

1 kg de boquerones
1 huevo cocido
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen
1/4 de l de vinagre
sal
perejil

## Elaboración

Limpia los boquerones retirándoles las cabezas y las tripas. Ábrelos y retira la espina central.

Sazónalos y colócalos en un recipiente amplio, cubriéndolos con vinagre. Déjalos macerar durante 30 minutos (mínimo). Pasado este tiempo, sácalos y ponlos en otra fuente. Riégalos con un buen chorro de aceite de oliva.

Pica fino los dientes de ajo, el huevo cocido y el perejil y espolvorea los boquerones.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# CAZÓN con TOCINETA

Algunas especies de pescados, injustamente calificados como segundones, han desaparecido, no ya de las ofertas de nuestros restaurantes, sino de los mercados y, por tanto, del consumo hogareño. En esta lista podemos incluir pescados tan suculentos como el perlón, el congrio, el colayo y la raya, así como un pequeño tiburón: la pintarroja o *katuarraia*, que en las sociedades populares guipuzcoanas se preparaba antaño en una salsa verde picantita. Otro escualo muy consumido aún en la provincia de Cádiz es el cazón (que en el norte se llama tolla). Las dos fórmulas gaditanas por excelencia son: frito en adobo, y la más emblemática de esa zona, cazón en amarillo. Un guiso adjetivado por el color que toma gracias al azafrán.

La tolla o cazón es además un pescado de grandes recuerdos personales e infantiles, ya que al no tener espina sino tan sólo un cartílago central resultaba ideal sobre todo para los niños, enemigos siempre de las molestas espinas. Añoro la tolla que se hacía en casa, en rodajitas, simplemente frita al ajillo y muy crujiente, siempre con previa maceración de unas horas en vinagre para amortiguar su poderío.

## Ingredientes

4 personas:

1,200 kg de cazón en rodajas
100 g de tocineta fresca
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
2 tomates maduros
1 vaso de vino blanco
un chorrito de agua
harina
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
perejil

## Elaboración

Pica fino la cebolla, el pimiento y los ajos. Pon todo a rehogar en una cazuela con aceite.

Cuando haya cogido color, añade la tocineta picada en taquitos. Saltea brevemente, pela los tomates, retírales las pepitas, pícalos e incorpóralos.

Agrega una cucharada de harina y mezcla bien. Riega con el vino blanco y un chorrito de agua.

Salpimienta las rodajas de cazón, colócalas en la cazuela y cocina todo junto durante 5 minutos. Espolvorea con perejil picado y sirve.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# CABALLA en ADOBO

La caballa, que en el norte se conoce como verdel, es uno de esos pescados azules, muy grasos, injustamente tratados durante mucho tiempo como "de segunda" y que está ganándose a pulso un puesto en la división de honor. A comienzos del siglo pasado el gran cocinero y escritor gaditano Dionisio Pérez, conocido como "Post-Thebussem", nos decía que este pescado comenzaba a consumirse con los primeros calores en los puertos del sur: "Llegado el estío, capturan las redes gran cantidad de caballas; asadas, acompañando ensaladas, piriñacas y platos de pimientos y tomates asados, que es una gustosísima combinación de Cádiz, constituyen el alimento de las familias pobres". Un bicho pobre pero muy rico. Sobre todo cuando es muy fresco y la cocción es mínima. Como en nuestra receta, donde se muestra pleno de jugosidad gracias a su maceración o adobo.

## ingredientes

4 personas:

4 caballas de ración
1-2 huevos
harina
aceite de oliva virgen
sal
1/2 limón

*Para el adobo:*
3 o 4 dientes de ajo
1/2 vaso de aceite de oliva virgen
1/2 vaso de vinagre
1 cucharadita de pimentón (dulce o picante)
1/2 cucharadita de orégano

## elaboración

Limpia las caballas retirándoles las cabezas, la piel y las espinas. Sazona los filetes por los 2 lados.
Para el adobo, machaca en el mortero los ajos pelados y picados con el pimentón y el orégano. Vierte el aceite y el vinagre y mezcla bien.
Coloca los filetes de caballa en un recipiente y cúbrelos con el majado. Deja macerar durante 2-3 horas.
Pasado este tiempo, reboza los filetes con harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite. Sírvelos en una fuente y decóralos con medio limón.

**Vino para acompañar**

**Palo cortado**

# MERO al ESTILO CANARIO

No está descaminado el dicho popular: "De la mar el mero y de la tierra el carnero", al menos en lo referente al pez, siendo más discutible en cuanto a la bondad de las carnes de ovino. En todo caso, este pescado blanco, motejado por su apariencia externa de gordo, barrigón, bocazas y feo a rabiar, posee una de las carnes más sabrosas, delicadas y de textura consistente que conocemos. Uno de sus parientes más próximos es el cherne, otro de los pescados junto con el propio mero, la vieja, el pargo, la bocanegra, la sama, la boga, la corvina, la morena y un largo etcétera que gozan de las preferencias de los canarios, que desde luego poseen –tan sólo de sus costas– una oferta pesquera increíble, tanto por variedad como por frescura y calidad. El mero en Canarias suele tener algunos sustitutos, como la citada corvina. Pero hay un caso muy singular, que, con su amplio conocimiento del tema, nos lo cuenta el periodista, gastrónomo y enamorado de su Gran Canaria natal, Mario Hernández Bueno. Se trata del "escolar": "Pez de aspecto siniestro aunque apetitoso, cuya carne próxima a la espina dorsal posee una sustancia tóxica que produce alarmantes diarreas", y concluye el citado escritor, para darnos tranquilidad: "[...] pero nada de importancia".

## ingredientes

4 personas:

1 kg de mero en rodajas
3 dientes de ajo
500 g de patatas
2 huevos cocidos
75 g de nueces peladas
2 pimientos morrones asados y pelados
agua
aceite de oliva virgen
sal
1 cucharadita de pimentón dulce
perejil picado

## elaboración

Sazona las rodajas de mero y fríelas (por ambos lados) brevemente en una sartén con aceite. Pásalas a una cazuela y reserva.

Coloca en un vaso especial para batir los dientes de ajo, las nueces, los pimientos, el pimentón y un poco de agua. Vierte la mezcla sobre el mero.

Pela las patatas, trocéalas, sazónalas y fríelas en una sartén con aceite. Agrega a la cazuela, vierte un vaso de agua y cocina todo junto a fuego lento durante 5-7 minutos.

Corta el huevo cocido en cuartos y adorna la cazuela del pescado. Espolvorea con perejil picado y sirve.

**Vino para acompañar**

**Blanco**

# BESUGO a la MADRILEÑA

Aunque el besugo, según Julio Camba, es "el más madrileño de los pescados", la nostalgia por él, vista desde la capital del reino por parte de quien fuera gran escritor y gastrónomo vasco, Antonio de Peña y Goñi, le movió a escribir en el lejano año de 1929, y en plenas festividades navideñas, cosas como la siguiente: "El clásico *bishigu* sobre todo simboliza en esta época del año la cena tradicional, la patriarcal reunión de la familia en torno a la mesa donde el apetitoso pescado figura como plato predilecto de la reunión. Comer en Madrid el besugo, mientras ruge el noroeste en las calles y llega lejano el estrépito de las olas, como en San Sebastián, es imposible, tan imposible en mi concepto, como aderezarlo y servirlo tal cual se adereza y se sirve allí, fresco, sabroso, aromático, con dejos de océano, con blanca carne, no blanda, ni dura, con tostada piel que cruje entre los dientes, regalo del estómago y delicia del paladar". ¡Qué buen plato si hubiera en nuestras costas, como antaño sucedía, abundantes capturas de besugos!

## ingredientes

4 personas:

1 besugo de 1,5 kg limpio
3 patatas
1 cebolla
1 pimiento verde
1 cabeza de ajos
agua
aceite de oliva virgen
un chorro de vinagre
sal
un trozo de guindilla seca
perejil picado

## elaboración

Pela las patatas y córtalas en rodajas de medio centimetro de grosor. Colócalas en la placa de horno. Pica la cebolla y el pimiento en juliana y añádelos por encima. Agrega también los ajos enteros (reserva dos) sin pelar.

Sazona y añade un chorro de aceite y medio vaso de agua. Hornea a 180 grados durante 20 minutos. Pasado este tiempo, saca la placa con las patatas del horno y coloca encima el besugo limpio y sazonado.

Mójalo con un poco de agua y hornea nuevamente a 180 grados durante unos 18 minutos.

Cuando el besugo esté perfectamente asado, ábrelo por la mitad y retira las espinas. Colócalo en una fuente amplia y rocíalo con un poco de vinagre.

Filetea dos dientes de ajo y trocea la guindilla. Fríelos en una sartén con aceite. Cuando los ajos cojan color, vierte el refrito sobre el besugo. Espolvorea con perejil picado y acompaña con las patatas.

**Vino para acompañar**

**Blanco joven**

# CARNES Y AVES

# CARNES Y AVES

# "PA AMB TOMAQUET" y ALIOLI con EMBUTIDOS

Una de las elaboraciones más sencillas pero geniales de la cocina catalana es, sin duda, el pan con tomate. Sin embargo, este invento es relativamente reciente. El desaparecido escritor Néstor Luján señala la primera referencia escrita en 1884, y la verdad es que aunque pudo ser conocido antes, hay que tener en cuenta que el tomate no se divulgó hasta el siglo XVIII. Es en sí misma una elaboración magnífica si el pan y el aceite y los acompañamientos son de calidad. Armoniza a la perfección con las anchoas, el jamón y embutidos del país como la butifarra. Hay quien le pone ajo, pero por lo general no es necesario. Su posible invención la atribuye Leopold Pomés de forma imaginaria y fantasiosa a un pintor del Empordá, que plasmó en la rebanada de pan, como si fuera un lienzo, el rojo tomate y el brillo dorado del barniz más rico que existe, el aceite de oliva.

## ingredientes

4 personas:

8 rebanadas de pan
4 tomates maduros
100 g de jamón curado
100 g de cabeza de jabalí
100 g de chorizo ibérico
100 g de jamón cocido
un chorro de aceite de oliva virgen

*Para el alioli:*
2 dientes de ajo
1 vaso de aceite de oliva virgen
sal

## elaboración

Para preparar el alioli machaca dos dientes de ajo con un poco de sal en un mortero. Vete añadiendo el aceite poco a poco sin dejar de mezclar hasta que ligue. Reserva.
Tuesta las rebanadas de pan en una tostadora o en el horno. Corta los tomates por la mitad y unta las rebanadas de pan por los dos lados. Riégalas con un poco de aceite. Coloca encima los embutidos.
Sirve este "pa amb tomaquet" acompañado de la salsa alioli.

**Vino para acompañar**

# CARACOLES en SALSA

Sin duda los caracoles terrestres, esos minúsculos gasterópodos, inspiran las máximas adhesiones y la fobias más rotundas.
Coincidimos con Néstor Luján cuando dijo que "muchas veces hemos pensado, con extrema curiosidad, en el valor o hambre desesperada que debieron sentir quienes comieron por vez primera la ostra, el caracol o el percebe".
La historia del caracol como alimento es desde luego antiquísima, pues, según los fósiles encontrados, fue uno de los primeros alimentos que tomó el hombre.
Y al parecer, ya en la antigua Roma se pirraban por ellos e idearon los primeros recintos para caracoles, donde eran asados a la parrilla al aire libre. Por cierto, que la tradición catalana de su elaboración es fundamentalmente a la brasa con butifarra. Mientras que en Navarra y La Rioja hay preparaciones con caracoles muy poderosas. Los suelen preparar con picadillo, un poco de longaniza picante, jamón, tomate hecho, pimientos verdes y guindilla a discreción. De ahí que los refranes hablen de la necesidad de que este plato sea picante: "Caracoles sin picante, no hay quien los aguante", o "A caracoles picantes vino abundante".

## ingredientes

4 personas:

1,200 kg de caracoles
150 g de jamón curado
100 g de chorizo
1 puerro
1 zanahoria
1 cebolleta
1 tomate
2 dientes de ajo
2 cucharadas de carne de pimiento choricero
5 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de harina
1/2 l de caldo de verduras o ave
agua
aceite de oliva virgen
sal
un trocito de guindilla
perejil picado
arroz blanco cocido (opcional)

## elaboración

Para limpiar los caracoles, déjalos en ayunas durante una semana en una bolsa de red. Lávalos con abundante agua con sal y acláralos. Ponlos a cocer a fuego suave en una cazuela con agua y algunas verduras (puerro, zanahoria…,) durante 20 minutos.
Para la salsa, pica fino la cebolleta y los dientes de ajo. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando vaya cogiendo color, añade el tomate pelado y picado y cocina durante 5 minutos. Añade el jamón y el chorizo en taquitos. Echa la harina y rehoga. Incorpora la carne del pimiento choricero, la salsa de tomate, la guindilla, el caldo y los caracoles.
Pon a punto de sal, mezcla todo bien y guísalos durante unos 10-15 minutos a fuego lento. Espolvorea con perejil picado, remueve y deja reposar unos minutos antes de servir. Como guarnición puedes acompañar con arroz blanco cocido.

**Vino para acompañar**

**Tinto de reserva**

# FLAMENQUINES

Hay un conocido aserto gastronómico que sentencia que "el norte guisa, el centro asa y el sur fríe". Si esta sentencia tuvo vigencia durante mucho tiempo, hoy día se puede decir que en todas partes existe un dominio general de estas técnicas. Así, en el norte también se fríe espléndidamente con magníficos aceites sureños, catalanes, aragoneses o navarros, y por supuesto en el sur hispano hay unos guisos de campeonato. Si bien, como hemos señalado, por historia y naturaleza la fritura siempre evoca más al sur. Así, en el animado tapeo sevillano, podemos encontrar, además de las maravillosas frituras de pescaditos y adobos (como en el resto de Andalucía, con estelar protagonismo de Cádiz y Málaga) algunos fritos muy arraigados: las croquetas caseras de puchero o las de cola de toro, las pavías de bacalao y los flamenquines. Una especialidad esta última de Casa Ricardo, que podemos disfrutar además del sabor de un local típico, muy sevillano, entre cuadros de cantaores flamencos, con una pared de preciosos azulejos. Y otra singular fritura, también en la capital hispalense, los flamenquines de berenjenas del bar La Tapería.

## ingredientes

4 personas:

4 filetes de cerdo finos
5-6 lonchas de jamón serrano
2 patatas
harina
huevo
pan rallado
aceite de oliva virgen
sal
pimienta

## elaboración

Pela las patatas, córtalas en rodajas y después en bastoncitos finos (de forma que queden patatas paja). Fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelas sobre papel absorbente de cocina y resérvalas.

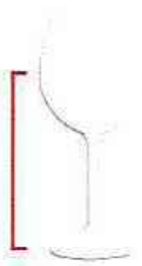
Salpimienta los filetes de cerdo. Coloca sobre cada uno una loncha de jamón. Enróllalos formando un rollito.

Átalos con un cordel o pínchalos con un palillo para que no se suelten.

Pasa los rollos por harina, huevo y pan rallado. Fríelos a fuego fuerte para que se doren. Baja el fuego y déjalos hasta que se cocinen bien por dentro.

Sírvelos cortados en lonchas. Coloca encima las patatas y por último espolvorea el plato con un poco de jamón serrano picado.

**Vino para acompañar**



**Tinto de crianza**

# PIMIENTOS del PIQUILLO RELLENOS de RABO

En los comienzos del otoño el color, y aroma de los pimientos rojos, en sus distintas especies, nos rodean. Los rotundos morrones de bola, que son una delicia como lo expresa una amorosa copla navarra: "Como el pimiento morrón / tienes piel fina y sedosa / la cara coloradica / y la carne apetitosa". A los que hay que añadir otros miembros de la numerosa tribu, como los tan prestigiosos y delicados piquillos, los suculentos pimientos del pico, los bardeneros picantes o dulces, el choricero largo o esa increíble delicadeza, los pimientos de cristal que nos evocan a las huertas de Cintruénigo. El destino de los distintos pimientos rojos ya asados es muy variado. Fritos en tiras o enteros, ligados al ajilllo, en ensalada, rellenos de múltiples farsas (para esto los mejores son los piquillos o los de cristal). Hay una preparación –toda una ceremonia ritual– en Tudela con los pimientos asados y pelados: los *arrastrau*. Se conserva el rabo de los pimientos y se espolvorea sobre una fuente la sal. Se coge el pimiento por el rabo y se pasa el pimiento, arrastrándolo, por la fuente. El único inconveniente es que se pone uno perdido.

## ingredientes

4 personas:

2 rabos de ternera
1 lata de pimientos para rellenar
1 tomate maduro
2 zanahorias
2 dientes de ajo
2 cebolletas
1 pimiento verde
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen
agua
sal

## elaboración

Corta los rabos por las uniones gelatinosas y ponlos a cocer en una cazuela con agua, sal, el tomate y las zanahorias. Si lo haces en la olla exprés en 45 minutos estará a punto. Cuando estén cocidos y fríos, retira la carne del hueso. Rellena los pimientos con la carne desmigada y resérvalos. Pica los dientes de ajo, las cebolletas y el pimiento verde. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Agrega la harina y rehoga bien. Vierte un poco del caldo resultante de cocer los rabos, sazona e introduce los pimientos. Déjalos cocer durante 10 minutos a fuego lento. Pasa los pimientos a una fuente, liga la salsa y salséalos antes de servir.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# ASADURILLA de CORDERO al VINO BLANCO

Entre las vísceras del cordero que más éxito tienen en bodegones y figones hispánicos se encuentra sin duda la asadura, conjunto de entrañas del animal que comprende por lo general el hígado, pulmón y corazón, y que naturalmente es objeto de fobias y de filias. En Aragón en concreto se puede disfrutar con rotundos platos como la chinflaina, que lleva un conjunto, además de la asadura, de patas e intestinos, con almendras, vino y muy aromatizado.

Un nombre curioso recibe también en la población aragonesa de Biescas, los "tripiligates", que además de la asadura se prepara con sangrecilla del propio cordero y sus manitas.

En otro extremo del país hay preparaciones similares como las chanfainas extremeñas, en las que además de la asadura intervienen carne grasa del cordero y sangre, todo ello bien aromatizado con vino blanco. Despojos muy considerados en La Rioja, en donde se sirve la asadurilla encebollada.

## Ingredientes

4 personas:

1 asadurilla de cordero (hígado, corazón, riñones...)
300 g de arroz blanco cocido
3 cucharadas de salsa de tomate
2 cebollas
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
1 vaso de caldo
aceite de oliva virgen
sal
1 hoja de laurel
perejil picado

## Elaboración

Pica fino las cebollas y ponlas a pochar en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Cuando la cebolla esté transparente, corta la asadurilla, sazónala y añádela a la cazuela.

Agrega la harina, rehoga bien, incorpora la hoja de laurel y sigue rehogando unos minutos.

Vierte la salsa de tomate, el vino y el caldo. Espolvorea con perejil picado y deja que hierva a fuego fuerte de 5 a 8 minutos para que reduzca un poco.

Sirve la asadurilla en una fuente y acompáñala con un arroz blanco.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# MAGRAS de JAMÓN con TOMATE

Nos encontramos ante un plato muy apropiado en los almuerzos de media mañana o las meriendas de las fiestas, sobre todo en los distintos pueblos de Navarra. También es uno de los condumios que consumen los trasnochadores a altas horas de la madrugada, junto con las sopas de ajo. Pero evidentemente donde reina con toda libertad es en la plaza de toros pamplonica, en plenos Sanfermines, cuando tras la muerte del tercer toro los mozos en los tendidos de sol sacan las enormes cazuelas de magras con tomate entre otras praparaciones, todo regado de abundante vino. Los secretos del plato, dada su simplicidad, tienen que hacer referencia a la bondad de las materias primas y a una elaboración atinada, es decir, que las magras sean de calidad, no muy saladas, que el corte no debe ser ni muy grueso ni muy delgado, y que el tomate esté hecho pacientemente y se elimine su acidez lo más posible.

## Ingredientes

4 personas:

8 lonchas de jamón serrano
1/4 de l de salsa de tomate
2 dientes de ajo
4 huevos
1 pimiento morrón
1 pimiento verde
aceite de oliva virgen
sal

## Elaboración

Limpia los pimientos, sécalos y córtalos en tiras. Saltéalos en una cazuela amplia y baja (apta para horno), con los dientes de ajo cortados en láminas.

Sazona, añade la salsa de tomate y cocina todo junto durante 5 minutos a fuego suave.

Fríe las lonchas de jamón brevemente (vuelta y vuelta) en una sartén con un poco de aceite y añádelas a la salsa. Si hiciera falta, agrega un poco más de salsa de tomate.

Casca encima 4 huevos e introduce la cazuela en el horno (previamente calentado) y gratina durante 3 minutos hasta que cuajen. Sirve al momento.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# ESTOFADO de TORO con VERDURAS

En una larga comilona, que siempre suele ser de hecho tremendamente copiosa en plenas fiestas de San Fermín de la capital navarra, no puede faltar un plato contundente de estofado de toro o de rabo de toro guisado, que a pesar de ser una comida lógicamente "postsanferminera", dado que la carnes que se obtienen de las lidias necesitan mucho reposo y asentamiento, no es nada difícil encontrarlo en los menús de estos días. Pero la inevitable picaresca tiene su explicación, tal y como nos explica Víctor Manuel Sarobe en su espléndido tratado *La cocina popular navarra*: "Que nadie se extrañe si el 6 de julio puede ya degustar un estofado de toro. Dada su extraordinaria demanda, se trae carne procedente de las ferias de Soria y Burgos, conservada en cámaras frigoríficas y que, junto a los diecisiete o dieciocho mil kilos que se obtienen en la de San Fermín, suponen una parte importante del disfrute gastronómico de los pamploneses". No se anden con menudencias por tanto y exijan, eso sí, que la carne sea de toro de lidia, que es muchísimo más sabrosa que la del toro manso, y todo bien regado de un buen caldo, navarro, por supuesto.

## Ingredientes

4 personas:

1,200 kg de zancarrón (morcillo) de toro
2 cebollas
3 dientes de ajo
2 puerros
8 espárragos cocidos
4 alcachofas cocidas
2 patatas
caldo de carne o agua
1/2 l de vino tinto
harina
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
perejil picado

## Elaboración

Pica fino las cebollas, los puerros y los ajos y ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite durante 10 minutos aproximadamente.

Trocea y salpimienta la carne, pásala por harina y dórala en una cazuela con aceite bien caliente.

Vierte el vino tinto y el caldo (o agua) hasta cubrir. Deja cocer a fuego lento durante 60-90 minutos (si ves que queda seco puedes añadir más caldo o agua).

Pela las patatas, trocéalas y fríelas en una sartén con aceite. Agrega las alcachofas y los espárragos troceados junto con las patatas fritas. Guisa todo junto durante 5 minutos a fuego suave, espolvorea con perejil picado y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto de reserva**

# MANOS de CERDO GUISADAS

Con el consumo de cerdo los judeoespañoles conversos querían demostrar a la Inquisición –añadiendo la carne prohibida para los judíos– que su conversión era real y así no eran acusados de herejes.

Y el cerdo se convirtió, en los siglos XVI y XVII, en sinónimo de hidalguía y de pureza de sangre. Quevedo lo expresa así: "Hago yo mi olla / con sus pies de puerco, / y el Ilorón judío / haga sus pucheros. / Dénme, a las mañanas, / un gentil torrezno / que, friéndose, llamen / a los cristianos viejos..."

Dentro de las consideradas partes menos nobles del cerdo estaban los denominados menudos, despojos, livianos, etc., es decir, la casquería. Dentro de ella, las "patas" o "manos" de cerdo (puerco, marrano o cochino) tienen particular relevancia a la vista de las múltiples recetas que ofrecen los tratados históricos. Así, el gran cocinero del siglo XVI Martínez Montiño nos ofrece cuatro formulas: empanadillas, pasteles, en cazuela verde con perejil y verduras, y otra cazuela con leche, huevos cuajados y piñones. Y como curiosidad, en todas estas recetas interviene el azúcar junto a múltiples especias.

## Ingredientes

4 personas:

- 4 manos de cerdo
- 4 cebollas
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 l de agua
- aceite de oliva virgen
- sal
- 5 clavos
- 1 hoja de laurel
- 1 pimiento choricero
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 rama de perejil

## Elaboración

Limpia las manitas y córtalas por la mitad. Ponlas a cocer con agua en la olla exprés con 1 cebolla, 2 puerros, 2 zanahorias, 1 tomate, 3 dientes de ajo, los clavos, el pimiento choricero, la hoja de laurel y una pizca de sal. En media hora estarán a punto.

Una vez cocidas, escúrrelas, deshuésalas y resérvalas. Reserva también el caldo. Retira los clavos y la hoja de laurel y tritura las verduras.

Pica fino las cebollas y el pimiento y pon a pochar en una sartén con aceite y sazona. Cuando esté bien dorado, agrega la harina y rehoga un poco más.

Agrega los dos cazos del caldo de las manitas, el puré de verduras y el pimentón. Mezcla bien e introduce las manos de cerdo. Cocina todo junto durante 10 minutos. Si quieres que la salsa quede más fina, pásala por el pasapuré y por el chino y sirve. Decora con una rama de perejil.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# CORDERO al CHILINDRÓN

En torno a este plato siempre han existido diversas controversias. Por un lado, hay que aclarar que el chilindrón aragonés, que goza de gran predicamento por toda España, es distinto en principio al chilindrón navarro. El primero lleva esencialmente, además de cordero o también pollo o incluso cabrito, pimientos verdes y rojos y tomate. A esto en Navarra se denomina con más exactitud fritada, que es muy popular por todo el viejo reino. Dicen que la mayor fritada que se hace en Navarra se realiza en la localidad de Etxarri Aranaz cada 16 de junio por parte de los romeros de San Adrián. Aparte del monumental guisote, cuando acaba la faena de servirlo tampoco se desaprovecha la salsa sobrante, con la que se prepara un plato fantástico de aprovechamiento: la sopa de fritada, consistente en añadir pan seco y más de 10 litros de agua, todo ello un poco a ojo, que entona formidablemente tras el copioso ágape.

## ingredientes

4 personas:

1 kg de cordero
1 cebolla
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
2 tomates
4 dientes de ajo
1 cucharada de puré de pimiento choricero
harina
1 vaso de vino blanco
3 vasos de agua
aceite de oliva virgen
vinagre
sal
perejil picado

## elaboración

Pica fino la cebolla, los pimientos y los tomates y pon a pochar en una cazuela con aceite. Incorpora 2 ajos pelados y enteros y sazona.

Corta el cordero en trozos, sazónalos, pásalos por harina y dóralos en una cazuela con aceite y añádelos a la cazuela de las verduras pochadas.

Agrega el puré de pimiento choricero, el vino y el agua. Mezcla bien y deja cocer durante media hora a fuego lento.

Cuando esté a punto, machaca en el mortero los otros dos dientes de ajo, añade el vinagre y un poco de perejil picado. Incorpora el majado a la cazuela, dale un hervor y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# PATO CANARIO

Al pato, tanto el doméstico como el salvaje, nadie le puede negar sus grandes cualidades gastronómicas. Alejandro Dumas distinguía ya más de 42 especies distintas de patos. Entre las recetas más gloriosas de la cocina universal está sin duda el pato lacado chino. Y en Francia goza de gran fama el pato a la prensa, que obtuvo su gloria hacia 1890 en el restaurante La Tour d´Argent, fecha en la que se hizo cargo de esta histórica casa el cocinero Fréderick. Y desde entonces se han servido en ella miles de patos, todos ellos numerados. De todas formas, al pato le va de maravilla todo tipo de frutas. Por supuesto, la más antigua de las preparaciones es el pato a la naranja. Aunque la que hoy se ofrece no tiene nada que ver con la receta originaria, en la que se empleaban patos salvajes y naranjas amargas. Pero también pueden servirnos otras frutas como mango, peras, manzanas, melocotones... Y, por supuesto, en Canarias el emblemático y maravilloso plátano.

## ingredientes

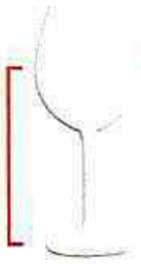
4 personas:

4 muslos de pato confitados
2 manzanas
1 cucharada de azúcar
1/2 vaso de agua
2 cucharadas de mantequilla
2 plátanos

## elaboración

Coloca los muslos de pato sobre una placa de horno e introdúcelos en el horno a 160 grados durante 15 minutos. Para que se doren, en el momento de servir gratínalos brevemente. Pon a cocer lentamente en una cazuela el agua, las manzanas peladas y el azúcar.
Tritúralas o aplástalas con un tenedor.
Derrite la mantequilla en una sartén, pela los plátanos, córtalos en rodajas y dóralas.
A la hora de servir acompaña cada muslo con un poco de puré de manzana y unas rodajas de plátano. Adorna con una ramita de perejil.

**Vino para acompañar**



**Tinto de crianza**

# FRICANDÓ de TERNERA en SALSA

Según señaló en su día el gastrónomo y escritor Néstor Luján, la palabra fricandó aparece documentada por primera vez en 1767, pero entonces se refería a un plato elaborado con pollo, mientras que la receta actual, tal como aparece en todos los recetarios catalanes, enlaza mucho más con la cocina francesa, es decir, con el *fricandeau*. Una carne braseada de ternera en la que se utiliza esencialmente la tapa o el solomillo. El corte actual del fricandó es por lo general en escalopes muy finos, que se pasan generalmente por harina, se fríen hasta dorar y después se guisan. Puede ir acompañado de setas, aunque en esto hay opiniones para todos los gustos. Pero por lo general, las setas elegidas oscilan entre las *camasec* y lo que llamamos senderuelas o también las colmenillas. En lo que sí coinciden muchos conocedores de este tema es que gana mucho el plato utilizando setas deshidratadas, que se rehidratan en la propia cocción del guiso, aportándole a éste su profundo sabor.

## ingredientes

4 personas:

8 filetes de redondo de ternera
1 cebolleta
1/2 kg de tomates maduros
1/2 vaso de vino blanco
1/4 de l de caldo de carne
2 patatas
unos rabos de cebolletas
4 guindillas frescas
harina
aceite de oliva virgen
sal
orégano
tomillo
perejil picado

## elaboración

Condimenta los filetes con la sal, el orégano y el tomillo. A continuación, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite a fuego fuerte. Coloca los filetes en una cazuela. Pica fino la cebolleta y los tomates y ponlos a pochar en la sartén donde has frito los filetes. Sazona y cocina durante unos 10 minutos aproximadamente.

Pasa el sofrito a la cazuela, vierte el vino y el caldo y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos para que reduzca la salsa y la carne quede tierna.

En una sartén con aceite fríe las patatas peladas y cortadas en dados. Cuando estén casi hechas, añade los rabos de las cebolletas, troceados, junto con las guindillas frescas y termina de hacerlas. Sazona y espolvorea con perejil picado. Sirve la carne salseada con la fritada de patatas.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# RIÑONES al JEREZ

Las recetas y platos en los que interviene de alguna forma el vino pueden constituir en sí mismos un monumental tratado culinario, que puede abarcar tanto fórmulas de cocina popular como de alta cocina. Por citar algunos ejemplos clásicos de ese recetario europeo, que va desde las sopas a los postres, el gallo al vino, el *entrecot marchand de vin*, la salsa bordelesa, o la *Perigeux* con oporto y trufas, el lenguado al *champagne*, o al cava, las *carbonadas* del valle de Aosta, el magro de cerdo al tinto del Piamonte, los *escalopines al Marsala* o el hispánico rabo de toro al vino tinto. Idéntico caldo con el que se cuecen las peras y diversas compotas, y también como se suelen emborrachar las torrijas. Por no citar prácticamente a todas las preparaciones de caza en la que intervienen tanto vinos blancos como tintos, no sólo en la cocción sino muchas veces en las maceraciones. Y por supuesto, el consomé y los riñones, ambos platos al jerez, preparaciones clásicas más que tabernarias, y en las que intervienen de forma estelar y magistral nuestros grandes vinos generosos.

## Ingredientes

4 personas:

10 riñones de cordero
2 patatas
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 vaso de vino de jerez
1 vaso de caldo de carne o ave
pan rallado
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
una pizca de tomillo
unos granos de pimienta negra
perejil picado

## Elaboración

Pela las patatas, córtalas a tu gusto y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas y resérvalas.
Limpia los riñones, córtalos y salpimiéntalos.
Pica las cebollas y los dientes de ajo y ponlos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté bien pochado, añade el tomillo y los granos de pimienta.
Saltea los riñones con las verduras durante unos minutos y espolvorea con pan rallado. Añade el vino y el caldo y deja cocer durante 10 minutos aproximadamente.
Incorpora las patatas fritas y cocina todo junto durante 10 minutos más. Espolvorea con perejil picado y sirve.

**Vino para acompañar**

**Oloroso abocado**

# RABO GUISADO con HABAS

Es todo un símbolo de la paciente cocina popular y la más ilustre representación del guisote: el estofado de rabo de toro o de buey, que, aunque ciertamente muy pocos bueyes queden ya entre nosotros, sigue manteniendo este nombre por respeto a la tradición; si bien lo que se utiliza realmente son piezas procedentes de terneras, vacas viejas o incluso reses bravas.

Existe una corta pero importante culinaria en la que interviene el rabo de buey o de toro. Entre los pucheros europeos sobresale el cocido de Flandes llamado *Hochepot*, en el que actúa nuestro protagonista con otros elementos cárnicos como la oreja de cerdo y el cordero. Pero sin género de dudas el plato más famoso en el que participa es una sopa, el *oxtail soup* (de *oix*, buey, y *tail*, rabo), una de las glorias de la cocina inglesa junto con el *rosbif*. Y entre lo más cercano a nosotros destacan, entre otros, los guisos a la cordobesa y jerezana, en los que participa en prolongada cocción la también llamada por el sur hispano cola de buey o de toro, en conjunción con un vino generoso. Como puede ser un aromático oloroso jerezano.

## ingredientes

4 personas:

1,500 kg de rabo troceado
500 g de habas peladas
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
1 tomate
3 dientes de ajo
1 vaso de vino tinto
1 plato de harina
un poco de harina de maíz refinada
agua
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
tomillo
orégano

## elaboración

Con la parte plana de un cuchillo aplasta 3 dientes de ajo y ponlos a freír en la olla exprés con un poco de aceite.

Pica fino la verdura (cebolla, tomate, zanahoria y puerro) e incorpórala a la cazuela. Sazona y añade una pizca de orégano y una pizca de tomillo.

Salpimienta los trozos de rabo, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite. Cuando estén dorados, añádelos a la olla de las verduras.

Vierte el vino, cubre con agua y pon a punto de sal. Cierra la olla y cocínalo durante 40 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Destapa la olla, agrega las habas y cocina durante 20 minutos más (sin tapar). Si te queda una salsa muy ligera, puedes ligarla con un poco de harina de maíz diluida en agua.

**Vino para acompañar**

**Oloroso**

# PINCHOS MORUNOS

Siempre me ha parecido algo provocativo denominar moruno a ese típico pincho tan generalizado en todas las barras hispanas, ya que se compone por lo general, como en esta receta, de carne magra de cerdo. Es una obviedad señalar cuál es la contradicción, porque un pincho árabe jamás llevará carne de porcino. Y sin embargo lo habitual es que ésta sea de cordero. Como sucede en esas brochetas originarias de Turquía, el famoso *kebab*, donde casi siempre se utilizan cubos de carnero macerado ensartados en una brocheta de madera o de metal. Generalmente son servidos con trozos de limón, yogur líquido o nata agria y son consumidos con deleite en todo Oriente Próximo. Mucho más cerca, en concreto en Melilla, donde conviven cristianos, árabes, judíos e hindúes, uno de sus tipos de cocina, la berebere, nos ofrece estos pinchos morunos con cordero y con sabores y aromas complejos de azafrán, pimentón, perejil y cilantro.

## ingredientes

4 personas:

700 g de lomo de cerdo
un chorro de vino blanco
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
1/2 cucharada de pimentón picante
una pizca de tomillo
una pizca de orégano
perejil picado

*Para acompañar:*
2 tomates asados
patatas fritas

## elaboración

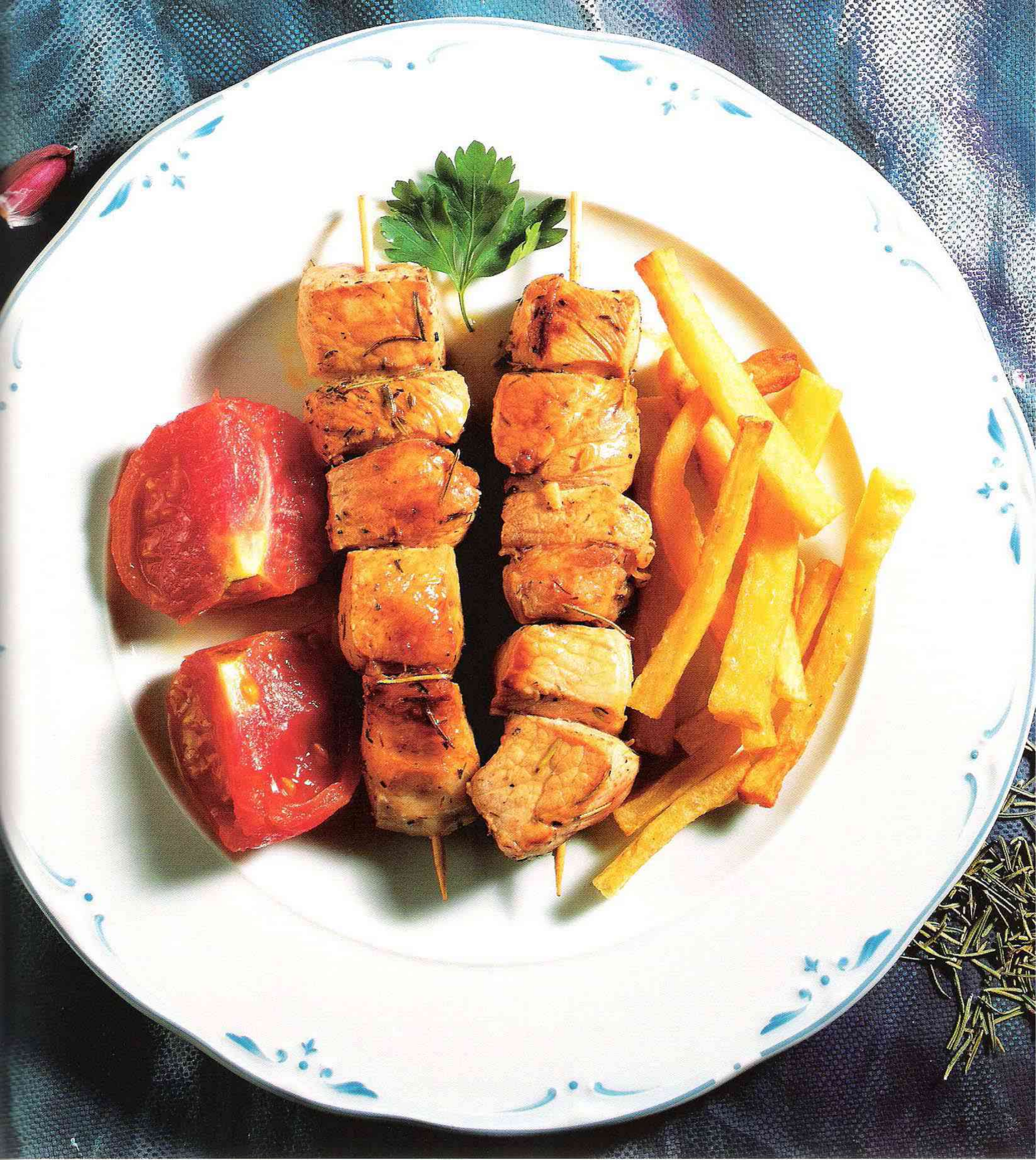
Corta la carne en trozos y colócalos en una fuente honda. Salpimiéntalos y añade el pimentón, el diente de ajo picado, una pizca de orégano, una pizca de tomillo, un poco de perejil picado, 1/2 vaso de aceite y el vino blanco. Deja macerar durante 24 horas en el frigorífico.

Después, pincha los trozos de carne en los palitos y sazónalos con sal gruesa y fríelos en una sartén con un poco de aceite (4 minutos por cada lado) hasta que estén hechos.

Sírvelos en una fuente amplia y acompáñalos con unas patatas fritas y los tomates asados. Si quieres puedes cortarlos en 4 trozos y aliñarlos con un buen chorro de aceite y sal gruesa.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**



# CARAJACA

A las tapas en las islas Canarias, cuyo arraigo se debe en parte a la influencia andaluza, se les denomina "enyescues", y según opina el conocido escritor y gastrónomo canario Mario Hernández Bueno: "El rey de los enyesques en Gran Canaria ha sido por encima de todo las carajacas. Guiso que curiosamente desconoce el resto de las islas". Al parecer, se trata de una tapa muy conocida de los trasnochadores y parranderos, ya que se ofrece hasta altas horas de la madrugada en fiestas y romerías. Como la dedicada a la Virgen del Pino, y tal como reza una popular isa (composición musical isleña): "Esta noche me voy, me voy pal pino a comer carajacas y a beber vino". Es un guiso muy esencial y que se puede confundir con otro que es el hígado embarrado, utilizándose en ambos hígado de ternera o cochino macerados en adobos aromáticos, sirviéndose con "papas" y también con aliños de guarnición, cualquiera de los mojos canarios.

## Ingredientes

4 personas:

750 g de hígado de vacuno
4 dientes de ajo
1 cucharadita de orégano
puré de patatas
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
1 taza de aceite de oliva virgen
2 cucharadas de vinagre
sal
1/2 guindilla
1/2 cucharadita de cominos
1 cucharadita de pimentón picante

*Mojo rojo:*
1 cabeza de ajos
2 cucharadas de agua

## Elaboración

Para el mojo rojo pon en un mortero los ajos, una pizca de sal, la guindilla remojada, los cominos y el pimentón. Maja bien y añade el vinagre y el agua.
Sigue majando hasta que quede todo bien ligado.
Limpia el hígado, corta en tiras y luego en cuadrados. Ponlos en un bol y salpimiéntalos.
Maja los 4 ajos con un poco de sal, agrega el orégano y la taza de aceite. Unta el hígado con este majado y deja reposar varias horas. Retira el hígado y fríe brevemente en una sartén con un poco de aceite.
Acompaña con el mojo rojo y el puré de patatas.

**Vino para acompañar**

# COCHIFRITO de CORDERO

El cochifrito o cuchifrito, tanto monta, monta tanto, es un guiso popular de cordero o de cabrito que en algunas partes, como en Navarra, se identifica con el chilindrón, que en principio nada tiene que ver con el chilindrón a la aragonesa. De todas formas, es bien cierto que la definición del Diccionario de la Lengua es lo suficientemente ambigua como para extenderla a otras partes del país y no ser exclusivo de una región. La referida definición dice exactamente que cochifrito es un "guisado que ordinariamente se hace de tajadas de cordero o cabrito, y después de medio cocido se fríe, sazonándolo con especias, vinagre o pimentón". Asimismo, encontramos una receta muy singular en Extremadura del referido cochifrito, en este caso un caldero rústico para campesinos en las tareas de la siega o pastores en la trashumancia, en el que se utiliza un maravilloso pimentón dulce como es el de La Vera. Pero en general se puede decir que donde hay ganado lanar hay cochifrito.

## ingredientes

4 personas:

1,500 kg de cordero
1 cebolla blanca
1 cebolla roja
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 cucharada de harina
agua
aceite de oliva virgen
sal
pimienta
1/2 guindilla seca picante
1 cucharadita de pimentón
perejil picado

## elaboración

Pica fino las cebollas (roja y blanca), el pimiento y los dientes de ajo. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona y rehoga durante 10 minutos.

Corta el cordero en trozos pequeños. Salpimenta y rehógalos en una sartén o cazuela con aceite.

Añade el pimentón y la guindilla picante. Agrega la harina, rehoga todo y cubre con agua. Déjalo cocer hasta que esté tierno (40 minutos aproximadamente).

En un mortero maja los ajos con un poco de perejil y un poco de agua.

Échalo sobre el guiso, mézclalo bien, dale un hervor y espolvoréalo con un poco de perejil picado y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto ecológico**

# PAVO en ESCABECHE

El escabeche es una elaboración que si bien tiene parientes en todo el mundo (recetas con diferentes técnicas, desde México a Jamaica pasando por Italia, Bélgica y Europa oriental), el auténtico es sin duda de raíces plenamente hispanas. Hay dudas en todo caso, de su origen catalán o castellano, que más bien nos hablan de su asentamiento en distintas zonas a la vez, pero en todo caso, como atinadamente dijo Néstor Luján: "Es un producto de nuestro genio gastronómico, que transformó inteligentemente una preparación de la cocina árabe".

Según el Diccionario de la Real Academia, el escabeche es una salsa o adobo que se hace con aceite frito, vino o vinagre, hojas de laurel y otros ingredientes, para conservar y hacer sabrosos los pescados y otros alimentos". Es una afirmación bastante certera. La palabra escabeche procede de la árabe *sikbag*, que quería decir guiso de carne con vinagre y otros ingredientes, que acabó transformándose en *escabetx* y finalmente en escabeche.

No es de extrañar que el refranero clásico alabe tanto esta peculiar elaboración culinaria: "Berenjenas toledanas, perdices en escabeche, Dios te aproveche".

## ingredientes

10 personas:

1 pavo limpio de 3 kg
1 cabeza de dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento verde
2 l de aceite de oliva virgen
1 l de vinagre de vino
sal
15-20 granos de pimienta negra
1 ramita de tomillo seco
4 hojas de laurel

*Para acompañar:*
salteado de pasta o de frutas pasas

## elaboración

Sazona el pavo por dentro y por fuera. Colócalo en una cazuela grande, vierte el aceite y el vinagre y añade una cucharada sopera de sal.

Incorpora también el tomillo, los dientes de ajo enteros con piel, la cebolla y el pimiento troceados, el laurel y los granos de pimienta.

Pon a cocer y cuando empiece a hervir, cubre la cacerola con papel de aluminio y tápala para que no se evapore el vinagre. Guísalo a fuego suave durante 60-90 minutos horas. Escurre el pavo y las verduras.

Sirve el pavo (entero o fileteado) con las verduras y salséalo con el escabeche. Puedes acompañarlo con un salteado de pasta o de frutas pasas.

**Vino para acompañar**

**Oloroso seco**

# CORDERO ASADO con PATATAS PANADERA

Si bien el cordero asado está generalizado por toda la geografía hispana, lo cierto es que la tradición del asado castellano sigue siendo el estandarte más glorioso de su honesta culinaria. Una de las claves del permanente éxito de estos asados radica en la calidad de la materia prima. Lechazos de carnes blancas, mantequillosas, alimentados sólo de leche materna, de la oveja churra que, a su vez, se nutre de rastrojos de cereales de sus inmensos campos, pletóricos de plantas aromáticas como el tomillo. Unas carnes perfumadas que tan sólo necesitan un atinado asado, realizado en cualquiera de los incontables hornos de leña que salpican la comunidad castellano-leonesa. Unos asados crujientes por fuera y muy jugosos en su interior que se ofrecen, como auténticas joyas que son, en poblaciones como Sepúlveda, Lerma, Pedraza, Sotosalbos, Palencia, Roa, Campaspero, Aranda o Peñafiel, entre otras muchas paradas obligatorias para todo "morrito fino".

## Ingredientes

4 personas:

1,500 kg de cordero
3 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
vinagre
sal
perejil

*Para la guarnición:*

12 pimientos del piquillo
4 patatas
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen
sal

## Elaboración

Sazona el cordero, colócalo en la placa del horno y añade un chorro de aceite. Maja 3 dientes de ajo en un mortero, vierte un poco de agua y de vinagre y rocía el cordero. Introdúcelo en el horno (previamente calentado) a 160 grados durante 40 minutos. Sube la temperatura a 180 grados y ásalo durante 10 minutos más. Pasa la salsa a una sartén y dale un hervor para que reduzca.

Pica la cebolla y el pimiento en juliana fina, los ajos en láminas y pon todo a pochar en una sartén con un poco de aceite. Añade las patatas cortadas en rodajas finas, sazona y cocina todo junto hasta que se hagan las patatas.

En otra sartén, saltea los pimientos del piquillo con un chorrito de aceite.

Sirve el cordero en una fuente, salséalo y acompáñalo con las patatas panadera y los pimientos del piquillo.

**Vino para acompañar**

**Tinto de reserva**

# CALDERILLO BEJARANO

El calderillo bejarano fue uno de los principales platos de los antiguos pastores. Una elaboración especialmente indicada para reponer fuerzas en los fríos inviernos soportados a la intemperie. Un plato que, poco a poco, se fue convirtiendo en símbolo y leyenda dentro de la historia de la ciudad salmantina de Béjar y que hoy es uno de los principales referentes dentro de su culinaria popular. La misma que mantiene ese sabor vetusto del rusticismo colectivo y festivo. Por supuesto que calderos, calderetes y ranchos campestres se dan a lo largo y ancho de la "piel de toro". En Navarra, por ejemplo, en muchos pueblos hay calderos que se llaman "ranchos" (que nos evoca de inmediato el condumio cuartelero), y en ninguno de ellos puede faltar nunca la socorrida patata. En el caso de Los Arcos, lo prepara para el resto del pueblo la cofradía de San Lázaro. Se elabora con abadejo (y también otro, facultativamente, con carne) y a la hora del rosario se reparte gratuitamente junto con un trozo de pan y un "lingotazo" de vino. En las sociedades populares de Guipúzcoa el guisote más de los de "andar por casa" es el de las patatas con carne, que en la jerga popular se conoce como "batallón".

## Ingredientes

4 personas:

1 kg de aguja o morcillo de vacuno
1 cebolla o cebolleta
1 zanahoria
2 tomates
1 pimiento
1/2 cabeza de ajos
3 patatas
agua
aceite de oliva virgen
vinagre
sal
pimienta
1/2 guindilla
perejil picado

## Elaboración

Pica la cebolla, la zanahoria, los tomates, con piel, y el pimiento. Trocea la carne como para estofar.

Pon las verduras en el fondo de una cazuela y encima los trozos de carne. Salpimenta y vierte un chorro de aceite y un chorro de vinagre (un poco más de vinagre que de aceite). Añade la guindilla y los ajos enteros sin pelar y cubre con un poco de agua. Tapa la cazuela y pon a cocer durante 45 minutos a fuego lento.

Pela las patatas, trocéalas y fríelas en una sartén con aceite. Cuando la carne esté casi cocida, incorpora las patatas fritas, un poco de perejil picado y cocina todo junto durante 5 minutos. Sirve en el momento.

**Vino para acompañar**

**Tinto de crianza**

# CALLOS MELOSOS

Los callos, palabra que deriva del latín, *callum*, son pedazos de estómago de vaca o de ovinos que se comen guisados. La primera mención en castellano se produce en 1599. Es un plato que de ser eminentemente tabernario y popular, con el tiempo ha ido adquiriendo una dimensión más relevante, ya que afamados restaurantes madrileños, como Jockey, no sólo los tienen en su carta sino que es una de sus recetas más relevantes.

Los franceses los llaman *tripes*, es decir, tripas, y los italianos *trippa*. En todo caso, es un plato con múltiples formas de elaboración, no sólo en España sino en toda Europa.

Los más famosos en Francia son, sin duda, los elaborados "a la moda de Caen", que se hacen sin tomate ni pimentón. Dentro de las preparaciones españolas, que hay muchas y buenas, la más famosa, es, sin duda, la de los callos a la madrileña, en la que interviene como elemento distintivo su peculiar morcilla.

## ingredientes

4 personas:

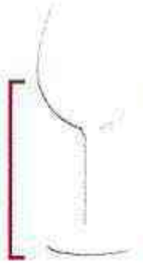
800 g de callos
1 pata de ternera
100 g de jamón
100 g de chorizo
1 cabeza de ajos
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento verde
2 tomates
agua
aceite de oliva virgen
sal
pimentón
1/2 guindilla
2 pimientos choriceros

## elaboración

Pon los pimientos choriceros a remojo en agua templada 20 minutos. Sácales la carne raspando con una cuchara y reserva.Trocea los callos y ponlos a cocer durante 4-5 minutos en la olla exprés (sin tapar) junto con la pata de ternera. Cambia el agua, añade la cabeza de ajos y una pizca de sal. Cierra la tapa y deja cocer durante 30 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Pica fino los otros 2 dientes de ajo y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Antes de que cojan color, agrega la cebolla picada fina y deja que se dore un poco. Añade la guindilla, el pimiento picado fino, los tomates pelados y picados en daditos. Mezcla bien y cocina durante 20 minutos. Vierte un poco del caldo de cocer los callos, mezcla bien e incorpora los callos troceados. Saltea el jamón y el chorizo en una sartén y añádelos a la cazuela. Agrega la carne de los pimientos choriceros y el pimentón, mezcla bien, cocina todo junto durante 10 minutos para que se mezclen los sabores y sirve.

**Vino para acompañar**



**Tinto joven**

# POLLO en PEPITORIA

La palabra pepitoria designa a un antiguo guiso de la cocina española hecho con gallina (o con pollo) troceada, pero es también un sinónimo de mezcla de cosas sin orden.
Es una receta que ha evolucionado a lo largo de los siglos, pero su mayor seña de identidad era, y sigue siendo sin duda, la del empleo de yema de huevo –como ligazón– y de azafrán como condimento. Parece ser de origen árabe por sus componentes, sobre todo por la citada especia y los frutos secos. Se tiene como plato precursor "la gallina Ibráhimiya", citado en los recetarios hispanoárabes del siglo XIII.
Lo más chocante es que siendo un plato netamente hispano, y más en concreto madrileño, su etimología es francesa y tal vez procede de *petit oie* (oca pequeña), que alude a los menudillos y despojos de la oca, componentes de un olvidado guiso medieval.
Sea como fuere, este plato ha gozado históricamente de gran prestigio y por ello el refranero castellano es expresivo: "Con gallina en pepitoria bien se puede ganar la gloria".

## ingredientes

4 personas:

1 pollo de 1,500 kg
2 cebollas
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
8 almendras
4 rebanadas de pan frito
1/2 l de caldo
aceite de oliva virgen
sal
pimienta negra
1 hoja de laurel
unas hebras de azafrán
perejil picado

## elaboración

Limpia el pollo, trocéalo y salpimiéntalo. Saltéalo en una cazuela con aceite hasta que se dore.
Pica las cebollas y el pimiento verde y añádelos al pollo. Rehoga unos minutos.
Coloca en una jarra el caldo, los dientes de ajo, las rebanadas de pan frito y las almendras y tritura con una batidora eléctrica. Vierte la mezcla sobre el guiso de pollo. Agrega la hoja de laurel, el perejil picado y unas hebras de azafrán. Cocina a fuego lento durante 30 minutos (si se seca, añade un poco más de caldo). Retira la hoja de laurel y pasa la salsa por el pasapuré.
Sirve el pollo en una fuente y salséalo.

**Vino para acompañar**

**Blanco de crianza**

# PALOMA en VINAGRE

Como acertadamente señala el erudito navarro Víctor Manuel Sarobe refiriéndose a la paloma: "No hay ave con menos prestigio en la cocina española. Ninguno de los grandes tratadistas de la gastronomía nacional como Sarrau, Garrido, Domènech, Cándido y un largo etcétera la conocen. Y es que la paloma no tiene prestigio culinario más abajo del Ebro". Desde luego están cargadas de razón las palabras del escritor navarro, que duele más a una persona de una tierra en la que la caza de la paloma es más que un deporte y es todo un rito. No en vano, el nombre de Etchalar figura asociado a esta caza con fines indudablemente gastronómicos y no exento de emoción deportiva. Algo curioso es que la culinaria francesa, de la mano de Curnonsky, príncipe de los gastrónomos, y en concreto en su libro sobre la cocina regional francesa, denomina con el nombre de Etchalar a un guiso de palomas (elaborado con verduras, hierbas aromáticas y vino blanco y flambeadas con Armagnac). Y dice además el propio Curnonsky: "La paloma torcaz es bella, pero lo es más sobre la mesa".

## Ingredientes

4 personas:

6 pechugas de paloma
1/2 vaso de caldo de paloma
1/2 vaso de caldo de carne
1 nuez de mantequilla
12 uvas
harina de maíz (opcional)
agua
aceite de oliva virgen
2 cucharadas de vinagre
sal
50 g de azúcar
pimienta

## Elaboración

Pon el azúcar en una sartén, vierte unas gotas de agua y caliéntalo hasta conseguir un caramelo claro.
Vierte el vinagre, el caldo de paloma y el caldo de carne. Deja reducir durante 5 minutos. Agrega la nuez de mantequilla y liga la salsa (si la salsa queda muy ligera, puedes espesarla con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua).
Pela las uvas, retírales las pepitas e incorpóralas a la salsa.
Salpimienta las pechugas y saltéalas en una sartén con un poco de aceite. Córtalas en lonchitas, sírvelas en una fuente y salséalas.

**Vino para acompañar**

**Tinto de reserva**

# POSTRES

# POSTRES

# TARTA de SANTIAGO

En el singular mundo de las golosinas llama la atención que muchos de los dulces sean inmediatamente asociados con un determinado lugar. Así, los polvorones, aunque sean golosinas muy comunes, son "sevillanos"; la ensaimada, mallorquina; los huesillos, de Béjar; el mazapán, de Toledo; los rellenos, de Vergara; las pantorrillas, de Reinosa; las mantecadas, de Astorga; los borrachos, de Guadalajara, y un largo etcétera. Otros dulces tienen además la advocación de santos, como las rosquillas de San Isidro y las yemas de Santa Teresa o de San Leandro. Y participando de ambas cosas sobresale una tarta, con nombre de ciudad y de su patrón: la tarta de Santiago, que es el postre más emblemático de la repostería gallega. Este bizcocho de delicado sabor a almendras (aunque curiosamente en Galicia no haya prácticamente este fruto seco) lleva, en la superficie, espolvoreada de azúcar glas, perfectamente silueteada, la Cruz de Santiago. Asimismo, al sur de la provincia de Lugo, en Portomarín, se elabora la tarta de Ancano, hecha también de almendras.

## ingredientes

6 personas:

1 huevo
1 cucharada de agua
125 g de azúcar
harina
canela
mantequilla para el molde

*Para el relleno:*
4 huevos
250 g de azúcar
250 g de almendras molidas
ralladura de limón
canela
azúcar glas

## elaboración

Pon en un recipiente el huevo con 1 cucharada de agua, el azúcar y la canela. Mezcla todo bien, añade harina poco a poco hasta que no admita más, sin dejar de amasar.
Para el relleno, bate los huevos con el azúcar y la ralladura de limón y, cuando empiece a espumar, añade la almendra molida y la canela.
Engrasa un molde con un poco de mantequilla, fórralo con la masa y rellénalo con la mezcla de almendras, azúcar y huevos. Introduce en el horno (previamente calentado) a 180 grados hasta que se cueza y esté ligeramente dorado (25-30 minutos aproximadamente).
Espolvorea con azúcar glas.

**Vino para acompañar**

**Dulce blanco de crianza**

# FILLOAS

Nadie pone en duda que las filloas gallegas son primas hermanas de los europeos *crepes*. Si bien estos últimos han entrado de lleno en la repostería de altos vuelos, reconocidos mundialmente, aquéllas se entroncan con lo más rústico y hogareño de Galicia.

La palabra tiene un origen netamente latino y proviene, como la castellana hojuela, de *folium* (hoja) y define perfectamente a esta elaboración: una pasta muy fina que se pasa por una plancha o sartén hasta que quede dorada, tras haber untado estos recipientes con algún tipo de grasa, en Galicia generalmente con tocino. En muchas casas gallegas en vez de usar leche para elaborar las filloas emplean caldo de carne o de gallina. Antiguamente se tostaban las filloas sobre el fuego del lar *(a pedra do lar)* sustituyéndose más tarde por unas planchas de hierro llamadas *filloeiras.* Las filloas más singulares son las de sangre, que se elaboran sobre todo en las matanzas de febrero anteriores al Carnaval.

## ingredientes

12 obleas:

3 huevos
75 g de harina
75 g de mantequilla
1/2 vaso de leche
azúcar glas
canela en polvo

*Para acompañar:*
puré de plátano y chocolate fundido

## elaboración

Bate los huevos y añade la harina, la mantequilla y la leche, mezclándolo todo bien con la ayuda de una batidora eléctrica.

Engrasa una sartén con un poco de mantequilla, agrega una o dos cucharadas de la mezcla y extiéndela bien (cuanto más fina quede la mezcla, mejor).

Cuando empiece a soltarse, dale la vuelta para que se dore por los dos lados. Repite la operación hasta terminar toda la masa.

Sirve las filloas dobladas o en rollos y espolvoréalas con azúcar glas y canela en polvo.

Puedes rellenar con puré de plátano y regarlas con chocolate fundido.

**Vino para acompañar**

**Blanco semidulce**

# CUAJADA

La cuajada o *mamia*, ha adoptado a lo largo de su larga historia diversos nombres por toda la geografía vasconavarra. En la zona navarra del Baztán a este postre se le conoce como *gaztanbera* –de *gazta*, queso, y *ber*, blando–, en Vizcaya como *gatzatun* y en la regata del Bidasoa la llaman *kallatua*, nombre seguramente derivado del francés *caillé,* o sea, leche cuajada.

Pero la cuestión diferenciadora no radica sólo en lo terminológico, sino que según la zona varía mucho la forma de elaborarla. Así, los pastores del valle del Baztán, a la hora de elaborar su particular *gaztanbera*, lo hacen con una técnica milenaria. Se trata de un proceso muy rudimentario pero eficaz. Utilizando leche de oveja *latxa* y cuajo natural, calientan la primera por medio de cantos rodados al rojo vivo (que aportan un regusto a quemado a la cuajada) empleando para ello un cuenco de forma troncocónica y de madera de abedul llamado *kaiku,* un utensilio prehistórico anterior al descubrimiento de la cerámica en esta zona.

## ingredientes

6 personas:

1 l leche de oveja
cuajo (la medida indicada en el envase)
azúcar o miel

## elaboración

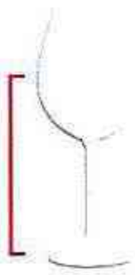
Hierve la leche en un cazo y déjala enfriar a 37 grados (temperatura corporal).

Añade el cuajo, según las medidas que se indiquen en el envase. Mezcla bien y reparte la leche con el cuajo en los recipientes que hayas elegido.

Deja reposar hasta que se cuaje la leche (es importante no mover los recipientes).

En el momento de servir, acompáñalos con un poco de azúcar o un poco de miel.

**Vino para acompañar**



**Fondillón dulce**

# INTXAURSALTSA

La intxaursaltsa, nogada o salsa de nueces, es un postre que forma parte de la historia alimenticia y ritual de los caseríos y medios rurales vascos al ser la protagonista casi obligada de las cenas de Navidad durante muchos años. Cuando la Iglesia católica consideraba el día de Nochebuena dentro de los que había que respetar a rajatabla la vigilia, esta sustanciosa papilla venía a poner el broche final al festín. No olvidemos que los turrones no se generalizaron en el País Vasco y su entorno hasta pasada la década de los 40 del siglo XX.

La intxaursaltsa tradicional se elaboraba en muchos casos con leche, pero en otros, curiosamente, se preparaba con caldo de bacalao. En este caso recuerda mucho a preparaciones ancestrales en las que la distinción de lo salado y dulce no era respetado, coloreándose bien con huevos o con migas de pan de maíz. Pero en todo caso, el aceite de las nueces al ser trituradas es lo que le da a esta golosina ese sabor y untuosidad tan característico.

## ingredientes

6 personas:

1 kg de nueces
6 cucharadas de azúcar
2 l de leche

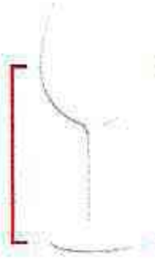
## elaboración

Casca las nueces y trocea los frutos sin machacarlos.

En una cazuela calienta la leche, añade el azúcar y las nueces y deja cocer todo a fuego lento durante 45 minutos removiéndolo a menudo.

Retira la cazuela del fuego y sirve. Puedes tomarla fría o caliente, colada o no, según tu gusto.

**Vino para acompañar**



**Dulce**

# CANUTILLOS

Los afamados canutillos pueden ser elaborados esencialmente de dos formas: fritos, formando parte de esa prolija tribu denominada frutas de sartén, o hechos al horno, siendo entonces su masa hojaldrada. Unos canutillos fritos, rellenos de crema, inolvidables son los que ofrecía un restaurante histórico: Josepha, de la bucólica localidad navarra de Santesteban, que eran, sin ninguna duda, uno de los atractivos más importantes de este magnífico restaurante desaparecido tristemente a fines de los años setenta.

En cuanto a los canutillos de hojaldre, horneados y rellenos también de crema pastelera, son típicos de Bilbao. Un postre de la capital vizcaína ya muy representativo desde comienzos del siglo XX. Así, Ignacio Domènech, en 1914 y al hablar de este postre, señala que las confiterías: "Los hacen diariamente por cientos y en fiestas señaladas por miles".

Estos dulces son de una clara influencia de la respostería centroeuropea de finales del siglo XIX y comienzos del siguiente.

## ingredientes

6 personas:

500 g de hojaldre
500 g de crema pastelera
azúcar glas
huevo batido

*Para la crema de frambuesas:*

un puñado de frambuesas
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de agua

## elaboración

Estira con un rodillo el hojaldre sobre una superficie enharinada.

Córtalo en tiras de unos 2 dedos de ancho. Úntalas con huevo batido ayudándote de una brocha y vete enrollándolas sobre unos canutos de metal. Coloca en una placa de horno cubierta con papel antiadherente.

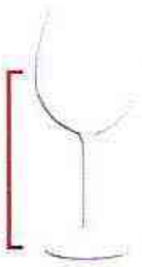
Introduce en el horno (previamente calentado) a 200 grados durante 15 minutos. Desmóldalos y deja que se enfríen.

Introduce la crema pastelera en una manga y rellena los canutillos.

Para la crema, limpia las frambuesas y tritúralas con el azúcar y el agua.

Sirve los canutillos, acompáñalos con la salsa de frambuesas y espolvorea con un poco de azúcar glas.

**Vino para acompañar**



**Dulce**

# UVAS, HIGOS y MELOCOTONES al VINO TINTO

El vino y otros alcoholes forman parte de muchos postres y bebidas golosas populares. Tenemos, por recordar algunos, el vino quemado, el vino con frutas, las ambrosías, el resolí y el arrope. Este último se elabora el día de los Difuntos como dulce típico en Castilla-La Mancha, y se suele realizar con mosto cocido con trozos de calabaza, dátiles, higos, uvas..., resultando una especie de jalea muy dulce, de color quemado, textura espesa y muy melosa. En esta misma región, en concreto en Guadalajara, son emblemáticos los bizcochos borrachos que, como dijo Dionisio Pérez en su *Guía del buen comer español* de 1929, son "prez y gloria de la confitería nacional". Particularmente buenos son los de la pastelería Hernando en Guadalajara, con una receta que es un secreto, casi de Estado, desde 1880. Lo que si lleva, por supuesto, es miel de La Alcarria, y el vino no es un caldo de la tierra sino un generoso andaluz. Y entre las recetas de vino, en La Rioja resulta inexcusable, sobre todo en el mes de septiembre, degustar unos sabrosos melocotones al vino tinto. Una fruta por cierto que nos hace recordar las de antaño y no las insípidas de hoy día.

## ingredientes

4-6 personas:

1/2 kg de uvas de vinalopó
4 melocotones
12 higos frescos
750 ml de vino tinto
un vaso de agua
3 cucharadas de azúcar
1 rama de canela
1 cáscara de naranja
1 cáscara de limón

*Para decorar:*
1/4 de l de nata montada
unas hojitas de menta

## elaboración

Pon el vino tinto en una cazuela al fuego, añade una rama de canela, 3 cucharadas de azúcar y un poco de agua.
Pela los melocotones y córtalos por la mitad, gira las dos mitades en sentido contrario y deshuesa.
Incorpóralos a la cazuela.
Añade también los higos frescos, las uvas, las cáscaras de naranja y de limón.
Cuece a fuego lento durante 20-35 minutos.
Distribuye las frutas en cuencos individuales y adorna con un poco de nata montada y unas hojas de menta.

**Vino para acompañar**

**Tinto dulce**

# MAZAPÁN CASERO

El mazapán, esa pasta hecha con almendras molidas y azúcar cocida al horno, es un producto tan asociado a las fiestas navideñas hispánicas como los propios turrones.
Una golosina típicamente española pero no en exclusiva, ya que los árabes fueron los que la introdujeron en España y en toda la cuenca mediterránea a través de Chipre y Venecia.
Algunos autores, siguiendo cándidamente las leyendas italianas, atribuyen la paternidad de esta pasta a Venecia, siendo los mismos que defienden que el origen de la palabra proviene de *marzipane*, o sea, pan de marzo. La verdad es que el origen del mazapán y el de su propia denominación es bastante confuso. Sus antecedentes, no un mazapán como el que se elabora hoy día sino más rústico, hay que situarlos en Toledo a comienzos del siglo VIII. En esa época los confiteros árabes elaboraban unas tortas aplanadas con almendras picadas y azúcar de caña que llevaban impresas la figura de un rey sentado. En el escudo heráldico de Toledo aparecía esta misma figura, y en árabe rey sentado se traduce por *maulhaban.*

## Ingredientes

4 personas:

400 g de almendras molidas
350 g de azúcar en polvo
2 claras de huevo
ralladura de piel de 2 limones
un puñado de nueces peladas
un puñado de pasas remojadas
huevo batido

## Elaboración

En un bol echa las almendras, el azúcar, la ralladura de la piel de los limones y las claras montadas a punto de nieve. Mezcla a mano y a continuación amásalo.
A la mitad de la masa añádele unas nueces picadas y a la otra unas pasas. Coge pequeñas porciones de masa y moldéalos tu gusto.
Puedes darles forma de barrita de pan haciendo unos cortes en la parte superior. Si añades colorantes alimentarios podrás conseguir mazapán de diferente colores.
Coloca todos estos mazapanes en una bandeja de horno cubierta con papel antiadherente. Úntalos con huevo batido y hornéalos a 150 grados aproximadamente. Si son pequeños, con 6 minutos le bastará; si son de mayor tamaño baja un poco la temperatura del horno (140 grados) y hornea durante 15 minutos. Sirve.

**Vino para acompañar**

# CREMA CATALANA

Se trata de uno de los postres más representativos de Cataluña. Esencialmente es una natilla que por lo general se sirve recubierta de una capa de azúcar caramelizada. Se ha dicho que la crema catalana es muy parecida a un postre francés llamado *créme brûlèe.*

Hay una discusión un tanto bizantina en torno a la paternidad de esta crema. En apoyo a las tesis sobre el origen catalán de este postre se resalta que hasta época muy reciente no figuraba la *créme brûlèe* en los principales tratados culinarios de comienzos del siglo XX, por ejemplo en la guía culinaria de Escoffier. Otra discusión también bastante simplista hace referencia a si lo esencial de la naturaleza de este postre son las propias natillas o el azúcar caramelizado. De hecho, en los grandes restaurantes se ofrecen ambas versiones. Pero es cierto que la más generalizada en toda Cataluña es a la que se le pasa al final un hierro o pala al rojo vivo para caramelizar su superficie momentos antes de servirse.

## ingredientes

6 personas:

1 l de leche
6 yemas de huevo
150 g de azúcar
4 cucharadas de harina de maíz refinada
1 palo de canela
1 corteza de limón
aceite de oliva virgen

*Para el caramelo:*
150 g de azúcar
un chorrito de agua
unas gotas de zumo de limón

## elaboración

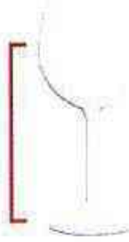
Hierve la leche (reserva un poco) con la canela y la corteza de limón. Cuando la leche esté aromatizada, retira la canela y la corteza de limón.

En un bol pon las yemas con la leche reservada anteriormente y mezcla bien. Agrega el azúcar y la harina de maíz refinada, mezclándolo todo bien de forma que no quede ni un grumo. Echa un poco de la leche caliente, disuélvela y vierte todo a la cazuela.

Remueve sin parar hasta que espese. Sirve la crema en cuencos individuales o platos y deja enfriar.

Para hacer el caramelo, calienta en una sartén el azúcar con el agua y unas gotas de limón. Unta con aceite una hoja de papel antiadherente, echa sobre ella 2 o 3 cucharadas de caramelo, dobla la hoja por la mitad y estíralo con ayuda de un rodillo. Déjalo enfriar y despega el caramelo. Coloca encima de la crema trocitos de caramelo y sirve.

**Vino para acompañar**



**Vino dulce**

# POLVORONES

Los hornos sevillanos, surgidos durante el esplendor arábigo-andaluz, han gozado de fama desde los tiempos renacentistas y algunos han perdurado hasta muy recientemente. En ellos comenzaron a elaborarse las tortas de aceite, exportadas a toda España, y los polvorones, dulce árabe especialmente consumido en Navidad y del que hoy existe gran variedad.

Los polvorones, aunque sea un dulce muy generalizado en España, es en Sevilla y provincia donde marcan diferencias. En Estepa, en pleno siglo XIX, la leyenda los atribuye a una mujer llamada Micaela Ruiz, "La Colchona", que le hacía unos polvorones muy especiales a su marido. Hasta que un día los decidió vender en la capital y fueron un éxito rotundo. Una golosina por cierto con olores y sabores de canela y ajonjolí (sésamo). También hay magníficos polvorones en muchos conventos de la capital sevillana, así como los de una pastelería emblemática: La Campana. Con tres variedades: los polvorones pequeños, que son grandísimos, y los grandes, cuyo tamaño pueden imaginar, y posiblemente el mejor de todos, el llamado cortadillo de cidra: un polvorón cuadrado, más pequeño y recubierto de un cabello de ángel hecho con calabaza que es celestial.

## Ingredientes

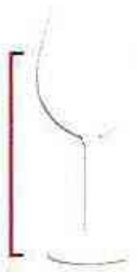
45 unidades:

400 g de harina
200 g de manteca de cerdo
150 g de azúcar glas
1 chorrito de anís
1 pizca de canela en polvo
azúcar glas

## Elaboración

Para tostar la harina calienta el horno a 150 grados.
Ponla en una placa de horno y tuéstala ligeramente sin que llegue a dorarse. Retírala y deja que se enfríe.
En un bol mezcla la harina con el azúcar, la canela, el anís y la manteca de cerdo a punto de pomada. Mezcla con las manos y sigue trabajándola sobre una encimera hasta que todos los ingredientes estén bien unidos.
Coge pequeñas porciones de masa y dales forma. Colócalas en una placa de horno cubierta con papel antiadherente.
Hornea a 150 grados durante 10-15 minutos.
Déjalo enfriar y espolvorea con azúcar glas.

**Vino para acompañar**



**Vino dulce de crianza**

# ROSQUILLAS FRITAS

Las rosquillas fritas con ese aroma y gusto anisado son evocadoras de inmediato del hogar, sobre todo en esas interminables tardes de Semana Santa de antaño, en las que las madres y abuelas disponían de tiempo libre. Armadas de paciencia hacían la masa y con gran regocijo de la chiquillería les daban la forma de pequeños aritos y las lanzaban a las sartenes pletóricas de aceite hirviendo para regocijo de la ociosa chavalería. Pero además de estas golosinas fritas existe otro estilo de rosquillas, asociadas a ritos festivos, por toda la geografía hispana. Las más famosas son, sin duda, las que desde antaño se han ofrecido en Madrid en la romería del patrón de la Villa y Corte, San Isidro Labrador. Tres diferentes clases de rosquillas: las de "la tía Javiera", que después de cocidas al horno se ensartan en un hilo en ristras de una docena y se bañan en azúcar y aguardiente de Chinchón; las rosquillas llamadas "tontas" y "listas", ambas también cocidas en el horno, las primeras más austeras, sólo bañadas por fuera de huevo antes de hornear, y las "listas" con un inconfundible y blanco glaseado externo, elaborado con azúcar glas, claras de huevo, zumo de limón y anís.

## ingredientes

6-8 personas:

1 taza de leche
1/2 taza de aceite de oliva virgen
1/2 taza de anís
1 trozo de corteza de naranja
1/2 taza de azúcar
1 huevo batido
1/2 taza de harina
1 sobre de levadura
aceite de oliva virgen para freír
azúcar con canela en polvo para adornar

## elaboración

Pon la leche, el aceite, el anís y la corteza de naranja en una cazuela y pon a cocer. Agrega el azúcar, dale un hervor y deja templar.

Mezcla en un bol la harina con la levadura. Incorpora la mezcla anterior poco a poco. A continuación, agrega el huevo batido y sigue mezclando.

Cuando esté bien integrado, añade un poco más de harina y amasa bien hasta que quede una masa dura.

Coge pequeñas porciones de masa y dales forma de rosquillas. Fríelas en una sartén con abundante aceite.

Sirve las rosquillas y espolvoréalas con una mezcla de azúcar y canela.

**Vino para acompañar**

**Blanco dulce**

# TOCINILLO de NARANJA

El tocino de cielo es un postre de castizo abolengo español, con gran raigambre en nuestras costumbres de repostería, de origen probablemente monjil, es decir, producto de la santa paciencia conventual. Se prepara con jarabe de azúcar y yemas de huevo que, una vez cocidos al vapor en los moldes adecuados, adquieren una consistencia y una textura parecidas a las del flan. En la receta glosada el tocinillo es de naranja, una fruta que es un don de la naturaleza y que es mucho más que zumo, pues constituye un ingrediente refrescante para postres como helados, sorbetes, tartas... Y un contrapunto ácido de salsas y guarniciones. En ese sentido resulta inolvidable el flan de naranja del restaurante Casa Nicolasa en San Sebastián, que según nos cuentan tiene una singularidad en la forma de realizarlo: se mezcla el zumo y los huevos batidos con azúcar, en una operación de trasvase que se realiza hasta cien veces para que se mezcle bien sin necesidad de batirlo. Lo dicho anteriormente: con paciencia conventual.

## Ingredientes

8-10 personas:

6 huevos
1 vaso de azúcar
zumo de 3 naranjas
caramelo para el molde

*Para la crema de naranja:*
zumo de 3 naranjas
corteza de naranja
1 vaso pequeño de agua
1 vaso pequeño de azúcar
1 cucharada de harina de maíz refinada

*Para decorar:*
frambuesas
hojas de menta

## Elaboración

Baña las paredes de un molde con el caramelo.
En un bol bate los huevos con el azúcar. Añade el zumo de naranja colado. Mezcla todo bien y vierte en el molde. Tapa el molde con papel de aluminio y mételo al horno al baño maría a 175 grados durante 25 minutos.
Para la crema de naranja prepara un almíbar con el agua, el azúcar y agrégale el zumo de naranja. Incorpora la harina de maíz refinada diluida en un poco de agua fría. Corta la corteza de naranja en juliana fina, incorpórala y dale un hervor (sin dejar de remover) hasta que espese.
Sirve el tocinillo con la crema de naranja y decora con unas frambuesas y unas hojas de menta.

**Vino para acompañar**

**Tinto dulce de crianza**

# LECHE ASADA CANARIA

La leche asada canaria tiene mucho que ver con esas preparaciones de leche y huevos que reciben el nombre de flan. Es sobradamente conocido que el flan es un dulce de huevos y azúcar que se cuaja al baño maría en un molde especial.
Toda la literatura gastronómica del medievo está llena de recetas de flaones, antepasados de los actuales flanes. De hecho, Martínez Montiño, cocinero mayor del rey Felipe III, ya en su libro *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería,* cuya primera edición es de 1611, nos habla de los pasteles de leche y pasteles flaones. Es un postre suave y delicado y extendido por toda la cocina mundial y con multitud de variantes. Precisamente esta leche asada es uno de ellos, y según muchos autores tiene origen conventual. Asimismo, no parece algo casual que en Argentina existan fórmulas muy similares a las canarias, que puede ser debido a ese intercambio cultural de "las islas Afortunadas" con América. Según los mejores gastrónomos canarios, la perfección de ese postre se alcanza cuando al final se rocía con miel de palma, que se obtiene del guarapo o savia de las palmeras, sobre todo en la isla de La Gomera.

## Ingredientes

4 personas:

4 huevos
4 cucharadas de azúcar
1/2 l de leche
ralladura de 1 limón
1/2 cucharadita de canela
1 pizca de sal
miel
mantequilla para el molde
guindas (opcional)

## Elaboración

Bate los huevos con el azúcar. Añade la leche, la ralladura de limón, la canela y la pizca de sal. Mezcla todo bien y viértelo en un molde untado con mantequilla.
Introduce en el horno caliente al baño maría durante 30 minutos a 170 grados.
Retíralo del horno y deja enfriar.
Esparce la miel sobre una fuente y desmolda encima la leche asada.
Puedes adornarlo con unas guindas.

**Vino para acompañar**

**Blanco semidulce**

# PLÁTANOS REBOZADOS

La "musa Cavendish", variedad de plátano que crece en Canarias, es pequeña, amarilla y pintona (esas manchitas marrones son una garantía de origen), y se distingue especialmente por su aroma cuando está en plena sazón y por su gran versatilidad, que permite utilizarlo tal cual, así como en numerosos platos dulces o salados. Se pueden hacer sopas y purés, puede acompañar a carnes, huevos, arroces, tomate.

Muchos conocedores de la culinaria canaria coinciden en que resulta curioso que algo tan emblemático de aquellas islas no haya sido fuente de inspiración mayor. En todo caso, existen numerosas fórmulas de notable éxito (algunas de nítidas influencias caribeñas), como el "pan de plátanos", los buñuelos de idéntica fruta y la tortilla de plátanos, así como algunas recetas de corte internacional y, en particular, una de sello británico como el pudín de plátanos. Todas ellas deliciosas porque no podemos olvidar que, chovinismos aparte, el plátano de Canarias es mucho mejor que el procedente de Estados Unidos. Entre otras razones, porque el proceso de formación del plátano de Canarias es de cinco a ocho meses, mientras que el norteamericano sólo está en la planta tres.

## Ingredientes

4 personas:

6-8 plátanos
150 g de harina
1 cucharadita de levadura
1/2 vaso de vino blanco
1/2 vaso de agua
2 claras
1 yema de huevo
una pizca de azúcar
una pizca de sal
zumo de limón
licor de naranja
azúcar moreno
canela en polvo
aceite de oliva virgen

## Elaboración

Pela los plátanos, córtalos en trozos y pon a macerar en el licor mezclado con un poco de zumo de limón.

En un recipiente mezcla la harina con la levadura, el vino, el agua y un chorrito de licor. Añade las pizcas de sal y azúcar y un poco de canela en polvo. Cuando esté todo mezclado, déjalo reposar durante 20-30 minutos.

Con una batidora eléctrica de varillas monta las claras de huevo y añádelas suavemente a la masa. Agrega la yema y mezcla suavemente.

Pasa los plátanos por la masa y fríelos en una sartén con abundante aceite bien caliente.

Sirve los plátanos y espolvoréalos con azúcar moreno y canela en polvo.

**Vino para acompañar**

**Blanco dulce**

# SOPA de ALMENDRAS de TOLEDO

El origen de esta navideña sopa de almendras, de gran arraigo en toda España y sobre todo de inequívoca denominación toledana, tiene necesariamente mucho que ver con la génesis del propio mazapán. Así, en 1085, al reconquistar Toledo Alfonso VI, sale de la clandestinidad la comunidad mozárabe, es decir, los cristianos viejos que habían mantenido su culto durante la dominación árabe. Éstos tenían la buena costumbre de reunirse en Navidad para tomar unos pasteles y probablemente unas sopas de almendras rudimentarias, todos ellos endulzados probablemente con miel, ya que en esas fechas aún no se había difundido el uso del azúcar como edulcorante y sólo podían tenerlo los boticarios para usos meramente terapéuticos.

Otras veteranas elaboraciones que tienen algo en común con la que nos ocupa son el ancestral "manjar blanco", que los monjes de Reus convirtieron en una papilla de postre sustituyendo los elementos cárnicos y empleando leche de almendras, y las también navideñas "sopas del Niño" de Navarra, que aún se siguen haciendo fielmente en localidades como Tafalla o Peralta y que se asemejan mucho a las sopas de almendras de Toledo o de Madrid.

## ingredientes

4-6 personas:

250 g de almendra molida
150 g de azúcar
1 l de agua
canela en polvo
fresas
hojas de menta

## elaboración

Pon a calentar las almendras molidas con el agua y el azúcar hasta que espese la mezcla, aproximadamente unos 20 minutos. A continuación, cuela la sopa por un chino.

Sirve la sopa en una fuente honda. Limpia las fresas y córtalas en rodajitas. Decora la sopa con las rodajitas de fresa, unas hojas de menta y espolvoréala con un poco de canela en polvo.

Puedes tomarla caliente o fría.

**Vino para acompañar**

**Cava dulce**

# YEMAS de ÁVILA

Los conventos y los monasterios contribuyeron a popularizar muchos postres tradicionales de bajo coste, pero de gran riqueza gustativa, ya que las limitaciones económicas que tuvieron agudizaba el ingenio. Precisamente uno de los dulces más "económicos" es el de los postres elaborados con yema de huevo y azúcar. Esto tiene una explicación muy conocida: las bodegas de vinos, para clarificar sus caldos, empleaban las claras y las yemas sobrantes, las regalaban a los conventos. De ahí que tengamos golosinas conventuales de este tipo como las yemas de Santa Teresa en Ávila, las yemas de Almazán en Soria, las de San Leandro en Sevilla, una delicia de repostería local del convento del mismo nombre, cuya fórmula exacta guardan las religiosas como oro en paño. Tampoco le van a la zaga las de Santa Clara, yemas que elaboran las monjas clarisas de la sevillana Alcalá de Guadaira.

## ingredientes

35 unidades:

12 yemas de huevo muy frescas
200 g de azúcar
1/2 vaso de agua
unas gotas de limón
1 plato de azúcar

## elaboración

Prepara un almíbar con el agua, unas gotas de limón y el azúcar. Caliéntalo a punto de bola (justo antes de que empiece a dorarse).

Aparte, en un cazo, echa las yemas y bátelas con una varilla. Vierte sobre ellas el almíbar, poco a poco, sin dejar de batir. Pásalo por un chino y cuécelo a fuego suave, al baño maría, sin dejar de remover.

Cuando la mezcla cuaje y se separe de las paredes del cazo, extiéndela sobre una fuente grande y deja que se enfríe.Coge pequeñas porciones de masa y dale forma redondeada. Pasa las bolitas por azúcar de forma que queden bien impregnadas.

Sírvelas en moldecitos de papel.

**Vino para acompañar**

**Vino dulce**

# ARROZ con LECHE GRATINADO

Nos encontramos ante uno de los postres más hogareños. Una receta que evoca las pacientes manos femeninas, tanto las conventuales como las maternales, aunque curiosamente el arroz con leche es una de las fórmulas más universales. Se puede encontrar de forma rústica o refinada, con particularidades de todo tipo, desde Portugal a Canadá, de los países árabes a la cocina criolla. Hay un caso que llama la atención, como es el que en uno de los lugares donde más se idolatra al arroz, Valencia, este postre no es nada apreciado. Por el contrario, en Asturias es uno de los postres más emblemáticos. Como reconoce Eduardo Méndez Riestra al fundamentar las razones del éxito del arroz con leche de su tierra astur: "En la calidad de nuestra leche de aldea junto al requemado del azúcar". Uno los mejores es el ofrecido en el restaurante asturiano Casa Gerardo en Prendes, según la incombustible fórmula de Ángeles Quirós. Por cierto, en esta casa la operación del removido se efectúa con una pala unida a un rotor eléctrico, ya que difícilmente un brazo aguante más de dos horas y media sin descanso.

## ingredientes

6 personas:

1 l de leche
150 g de arroz
200 g de azúcar
4 huevos
canela en rama
2 trozos de corteza de limón

## elaboración

Pon la leche a hervir (reserva medio vaso) con la canela, las cortezas de limón y la mitad del azúcar. Cuando la leche empiece a hervir, añade el arroz y mezcla bien. Deja cocer durante 20-25 minutos a fuego suave.

Pasado este tiempo, retira el arroz con leche del fuego, saca la rama de canela y las cortezas de limón.

Diluye las yemas en la leche reservada anteriormente e incorpóralas al arroz sin dejar de remover hasta que queden perfectamente integradas.

Con una batidora eléctrica de varillas monta las claras a punto de nieve. Cuando estén casi montadas, agrega el azúcar y sigue montando.

Coloca el arroz en una fuente resistente al horno y cúbrelo con las claras. Gratina en el horno y sirve.

**Vino para acompañar**

**Tinto dulce**

# TORRIJAS al VINO TINTO

Existen muchos ejemplos de postres localistas y otros con vocación universal. Entre estos últimos tenemos uno de los mejores aprovechamientos del pan cuando éste se seca. Se trata de las torrijas, conocidas por muchos nombres no sólo a lo largo y ancho de la geografía española, sino por todo el planeta: *pan perdu* (pan perdido), y sabiamente recuperado, para nuestros vecinos galos. Los norteamericanos, que fueron admiradores de la culinaria gala, llamaron pronto a sus torrijas tostadas francesas, o, con ese humor tan propio de los ingleses, bautizadas como "poor knigts of Windsor", es decir, "pobres caballeros de Windsor".

Y en nuestro país toman la denominación de torrijas, tostadas (sobre todo en Bilbao) o con la invocación de la santa abulense: tostadas de Santa Teresa. Y también cuando se cambia el remojo de la leche por otro alcohólico: torrijas al vino, un postre ritual asociado en principio a los carnavales y la Semana Santa hispánica, pero que hoy día se consume durante todo el año.

## ingredientes

6 personas:

12 rodajas de pan
2 vasos de vino tinto
200 g de azúcar
2 huevos
ralladura de una naranja
canela en polvo
harina
aceite de oliva virgen

*Para acompañar:*
mermelada de grosellas o fresa

## elaboración

Corta el pan en rodajas gruesas y pon a macerar con el vino tinto y la mitad del azúcar. Cuando los panes estén bien empapados de vino, sácalos y pásalos por un poco de harina y el huevo batido, al que habrás añadido la ralladura de naranja.

Fríelas en aceite muy caliente. Cuando estén doradas, retíralas y escúrrelas. Espolvoréalas con el resto del azúcar y un poco de canela en polvo.

Puedes servir adornando el fondo del plato con una mermelada de grosellas o fresa.

**Vino para acompañar**

**Tinto dulce de crianza**

# LECHE FRITA con NATILLAS

La leche frita, también llamada en algunos recetarios crema frita cuando a la base de la preparación se le añaden huevos, se puede incluir dentro de los llamados postres de leche, pero, a la vez, como también se reboza y se fríe, pertenece a lo que se llaman masas fritas o dulces de sartén. Hay muchas referencias que sitúan en el norte de España, más en concreto en la cornisa cantábrica, el origen de este postre. Pero esto es algo un tanto discutible porque con más o menos similitud se presentan cremas fritas de este tipo como originales de Madrid, Valencia y, con algunas variantes, como es el caso del manjar blanco frito en Mallorca. En cuanto al complemento elegido, unas hogareñas natillas, señalar que el nombre de este postre, hecho a base de una mezcla de huevos, leche y azúcar batida y cocida a fuego lento, procede de la palabra natal, que sin duda se refiere a las fiestas de bautismo o de cumpleaños.

## Ingredientes

4 personas:

1/2 l de leche
90 g de azúcar
100 g de harina
2 huevos
1/2 ramita de canela
una pizca de vainilla
2 cortezas de limón
huevo batido
aceite de oliva virgen
azúcar con canela en polvo

## Elaboración

Pon a calentar la leche (reserva un poco) con la vainilla, la canela y 1 corteza de limón.

En un bol mezcla el azúcar, 60 g de la harina y la leche reservada anteriormente. Agrega los huevos y sigue mezclando. Echa un poco de leche caliente aromatizada y disuelve bien.

Vierte todo a la cazuela de la leche y cocina (sin dejar de remover) a fuego suave hasta que espese.

A continuación, retira la rama de canela y la corteza de limón y pasa la crema a una fuente amplia para que se enfríe.

Corta la masa en cuadros, pásalos por harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite, al que habrás añadido 1 corteza de limón.

Sirve la leche frita y espolvoréala con una mezcla de azúcar y canela.

**Vino para acompañar**

# PAPARAJOTES

La utilización de hojas de árboles y arbustos, en concreto de parras, como envoltorios comestibles, es muy habitual en todo el Mediterráneo y muy típico de Grecia. Si bien, una de las más curiosas recetas, en este caso un postre, es muy representativa de Murcia: los paparajotes, que consisten en hojas jóvenes de limonero que se envuelven en una suave pasta que después se fríe y se sirve aún caliente con una mezcla espolvoreada de azúcar y canela. Por lo general, no se come esta hoja, y sí su envoltorio, pero es muy curioso que la masa se impregne del sabor del limón y resulta un postre francamente delicioso. En la golosa Murcia hay otras ofertas en que interviene el limón, como los cordiales, almendrados con raspaduras del cítrico, y la "fanfarrona" de la ciudad de Lorca, en donde además del limón interviene el anís. Y hablando de frutas, en Murcia hay que hacerlo de sus maravillosos higos, tanto el chumbo como el "pajarero", que se suele preparar frito después de rebozarlo.

## Ingredientes

4 personas:

100 g de harina
4 huevos
1 vaso de leche
1 vaso de agua
100 g de azúcar
ralladura de un limón
1 cucharadita de canela
20 hojas de limonero de las más tiernas
aceite de oliva virgen
azúcar glas o normal

## Elaboración

Hierve la leche y deja que se enfríe.

Separa las claras de huevo de las yemas y monta las claras a punto de nieve con una batidora eléctrica de varillas.

En un recipiente mezcla la leche con el agua, el azúcar y las yemas de los huevos. Bate bien e incorpora lentamente la harina sin dejar de batir, añade la ralladura de limón, la canela y las claras a punto de nieve.

Deja reposar durante una hora.

Limpia las hojas de limonero, mójalas en la masa y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente hasta que se doren. Pásalas a una fuente con papel absorbente para que suelten el aceite.

Por último, espolvoréalas con azúcar. A la hora de comer los paparajotes, sólo debes comer la masa, dejando la hoja.

**Vino para acompañar**

**Tinto dulce**

# SUSPIROS de BILBAO

Conviene señalar, al citar una golosina como estos "suspiros" bilbaínos, que en toda la geografía ibérica, y dentro de ella particularmente la vasca e incluso en la europea más cercana a nosotros, hay una relación importante de pasteles y golosinas diversos en los que la distinción lo ofrece la almendra. Así, desde los turrones y mazapanes, las tostadas de Alcoy, el pan de Cádiz, la tarta sevillana de mazapán y almendras, los panecillos de San Antón madrileños, a la panchineta donostiarra o los "ignacios" (tartaletas rellenas de crema de almendras) de la población de Azpeitia, un "invento" de la pastelería Egaña de esta localidad guipuzcoana.

Son muy peculiares asimismo unas golosinas típicas de la guipuzcoana Tolosa, llamadas genéricamente "delicias" y comercialmente *Xaxus*. Son unas pequeñas pastillas de almendras rellenas de yema y glaseadas. La referida denominación de *Xaxu* fue una idea del estudioso e imaginativo confitero tolosarra José Mari Gorrotxategui como sentido homenaje a otro "colega" de aquella zona del siglo XIX, así apodado al ser originario del caserío Xaxoeta.



## ingredientes

30 unidades:

5 huevos
185 g de harina
75 g de almendras picadas
125 g de azúcar glas
125 g de mantequilla
huevo batido
canela en polvo
azúcar

## elaboración

En un bol bate la mantequilla a punto de pomada con el azúcar glas. Agrega los huevos de uno en uno, sin dejar de batir. Agrega las almendras y la harina tamizada. Mezcla hasta conseguir una masa uniforme.

Introduce esta mezcla en una manga pastelera y deposita unos montoncitos en una placa de horno cubierta con papel antiadherente.

Úntalos con huevo batido y espolvoréalos con un poco de azúcar.

Hornea a 175 grados durante 8-10 minutos.

Sírvelos en una fuente y espolvoréalos con un poco de canela en polvo.

**Vino para acompañar**

**Blanco semidulce**

# PANECILLOS de ÁVILA

Los recetarios hispanos de repostería están repletos de masas fritas a las que llaman frutas de sartén. El porqué de este bello nombre es muy lógico. Hasta comienzos del siglo pasado los hornos –donde se podían cocer las masas de bizcocho, de pan o los hojaldres– eran propios sólo de las panaderías y de las cocinas profesionales. Hasta que no fue un hecho la instalación en todos los rincones del país de las llamadas "cocinas económicas", los únicos postres que se hacían en casa eran los llamados de leche y los que hoy nos ocupan. Todo ello unido a considerar a la fruta el postre habitual y a la sartén el utensilio que no faltaba en ninguna casa e instrumento básico para realizar la fritura.

La lista de estas golosinas fritas es casi interminable: torrijas, buñuelos, "rosas", churros y bartolillos madrileños, pestiños granadinos, las *casadielles* asturianas, los *retorcidos* de Almazán en Soria, las cacereñas roscas de Candelilla, las hojuelas cordobesas, los bollos de cuajada canarios. Sin olvidarnos de las orejas leonesas o los segovianos bolillos, también de Carnaval, las jerónimas toledanas, los huesillos de Béjar y, por supuesto, los panecillos de Ávila.

## ingredientes

4 personas:

1 huevo
4 cucharadas de anís seco
2 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de aceite de oliva
200 g de harina
1 cucharada de levadura en polvo
azúcar glas para espolvorear
aceite de oliva virgen para freír

## elaboración

En un recipiente mezcla el huevo con el anís, el azúcar y el aceite, y en otro la harina con la levadura.

Vierte poco a poco la primera mezcla sobre la segunda. Remueve con una espátula hasta conseguir una masa compacta.

Deja reposar durante 30 minutos para que fermente.

Coge pequeñas porciones y dales forma de panecillos.

Calienta aceite en una sartén y cuando esté templado fríe los panecillos a fuego suave para que se cocinen por dentro.

Cuando estén dorados, escúrrelos bien y sácalos. Espolvoréalos con el azúcar glas y sirve.

Puedes acompañarlos con un chocolate a la taza o con un buen café.

**Vino para acompañar**

**Blanco dulce de crianza**

# HORCHATA de CHUFAS

La horchata y su base, la chufa –esos tubérculos ovalados, dulces y carnosos–, son consumidas y apreciadas desde hace muchos siglos, sobre todo en Valencia, donde es uno de sus iconos gastronómicos y casi tan famosa como la paella.

Según las leyendas, se cuenta que allá por el año 1238 Jaime I el Conquistador la probó y quedo prendado de la horchata.

Pero verdaderamente sólo se tiene constancia cierta de su elaboración, y tal como la conocemos ahora, desde el siglo XIV. Una de las primeras recetas escritas se recoge en el libro del *Arte de repostería* de Juan de la Mata de fines del siglo XVIII. De todas formas, con anterioridad seguramente se debieron de conocer bebidas refrescantes basadas en agua fría con maceraciones de almendras, pepitas de sandía o melón y, sobre todo, de cebada, ya que la misma palabra horchata deriva del latín *hordeatus*, es decir, cebada, y es posible que algún tipo de horchata de este cereal ya se consumiera en la antigua Roma.

## ingredientes

6 personas:

300 g de chufas
250 g de azúcar
1 corteza de limón
1,5 l de agua
canela
hojas de menta

## elaboración

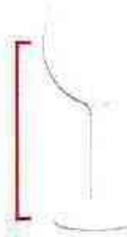
Limpia bien las chufas y ponlas a remojo en agua durante 12 horas. Enjuágalas y agrega litro y medio de agua. Con una batidora eléctrica tritúralas con el azúcar y la corteza de limón.

Deja reposar de 2 a 3 horas en el frigorífico.

Cuélala por un chino para retirar las pieles de las chufas.

Sirve la horchata muy fría (casi helada), espolvorea con una pizca de canela y decora con unas hojas de menta.

**Vino para acompañar**



**Tinto dulce**

# Mis Recetas Favoritas

En esta obra he recopilado 125 platos de la cocina tradicional, mis preferidos, aunque todavía son muchos más los que tengo en mi recetario particular. Pero me decidí por estos porque todos ellos me gustan a rabiar y son una buena muestra de nuestra cocina. Es un recetario muy completo, hay de todo: verduras, legumbres, carnes, pescados y un capítulo muy interesante de postres. Aquí encontrarás recetas de todas las zonas, cocinadas con mi toque personal.

Karlos Arguiñano
www.karlosnet.com

ISBN 84-96177-12-2

9 788496 177123

bainet media